



ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ: СЕМЬЯ

Пособие для родителей



2005

ББК 74.200.55
Л 72

РАЗРЕШЕНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Л 72

Лозовая Т.В., Лозовой В.В.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ: СЕМЬЯ. Пособие для родителей. 3-е издание испр. и доп.
Екатеринбург: Издательство Уральского Университета, 2005. — 100 с.

Большинство родителей слышало или знает об опасностях, подстерегающих детей. Однако вопросы, КАК и ЧТО нужно делать, зачастую остаются без ответа. В этой книге авторы сделали попытку ответить на эти вопросы.

Читатель узнает о том, КАК помочь ребенку в трудных для него ситуациях неудач, конфликтов, разочарований. КАК научить его справляться с давлением сверстников и говорить «нет» опасным соблазнам.

КАК предотвратить эксперименты детей со средствами зависимости (табаком, алкоголем и наркотиками).

КАК справиться с «опасными» чувствами (скука, обида, злость), которые могут подтолкнуть ребенка к опасному поведению. КАК исправить нежелательное поведение ребенка без ссор и обид. КАК поговорить с сыном или дочерью, если у вас возникли подозрения, что ребенок экспериментирует с наркотиками. ЧТО делать, если подозрения подтверждаются.

Издание книги второе — измененное и дополненное. В пособии учтены новые виды зависимостей (компьютерные) и подробно разбирается тактика родителей при экспериментировании ребенка с табаком и алкоголем.

Книга предназначена для родителей детей от 7 до 16 лет, а также бабушек, дедушек и других, значимых для ребенка людей.

По вопросам обучения по программе обращайтесь в МЦ «Холис»
620012, г. Екатеринбург, ул. Кузнецова, 12
Тел.: (343) 330-33-36
e-mail: lozovoy_vladimir@mail.ru

Данное пособие разработано и издано
в рамках совместного проекта ЮНИСЕФ и МЦ «Холис»

Особая благодарность координатору программы
«Здоровье молодежи в России»
Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) Карине Вартановой,
помощь и поддержка которой, дала возможность
состояться этому изданию.

© МЦ «Холис», 2005

© Издательство Уральского
университета, 2005

ISBN 5-7525-1460-6

ЮНИСЕФ — это неправительственная организация, содействующая федеральному правительству и местным органам исполнительной власти в разработке механизмов защиты прав детей на получение медицинской помощи, образования и развития.

Организация была создана по решению Генеральной Ассамблеи ООН 11 декабря 1946 года для оказания помощи детям после Второй мировой войны. В 1950 году мандат деятельности фонда был расширен, и были поставлены задачи по оказанию долгосрочной помощи детям и женщинам в развивающихся странах. В октябре 1953 года организация, называвшаяся тогда Чрезвычайным Международным Детским Фондом, вошла в систему Организации Объединенных наций. Из названия исчезли слова «чрезвычайный» и «международный», но принятое сокращение «ЮНИСЕФ» осталось.

Сегодня Детский Фонд ООН действует в 162 странах мира, имея представительства в 125 из них. Штаб-квартира ЮНИСЕФ находится в Нью-Йорке, Национальные комитеты ЮНИСЕФ, работающие в 37 промышленно развитых странах, занимаются сбором средств для финансирования программ Фонда. Бюджет программ ЮНИСЕФ формируется из регулярных добровольных взносов стран-членов ООН, целевых вкладов стран и донорских организаций, а также доходов от продажи поздравительных открыток ЮНИСЕФ.

ЮНИСЕФ в России. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) открыл свое представительство в Москве в 1997 году. С тех пор фонд ведет постоянную работу, направленную на улучшение жизни детей, молодых людей и женщин, нуждающихся в помощи.

ЮНИСЕФ реализует в России три основных программы: «Развитие в раннем детстве», «Здоровье и развитие молодежи. ВИЧ/СПИД» и «Защита детей». Кроме того, ЮНИСЕФ ведет работу по оказанию гуманитарной помощи детям и женщинам — вынужденным переселенцам и местным жителям на Северном Кавказе. Деятельность ЮНИСЕФ нацелена на распространение информации и обучение новым методикам.

Программы ЮНИСЕФ реализуются по согласованию с Правительством Российской Федерации и региональными администрациями, ведущими министерствами здравоохранения и социального развития, образования, министерством иностранных дел и воплощаются с помощью партнерских правительственных и неправительственных организаций, а также при участии самой молодежи. Деятельность ЮНИСЕФ нацелена на распространение информации и обучение новым методикам.

Программы ЮНИСЕФ воплощаются в Москве, Санкт-Петербурге, Калининграде, Иркутске, Новосибирске, Томске, Барнауле, Екатеринбурге, Оренбурге, Алтайском крае, Челябинске, Ханты-Мансийске, Волгограде, на Северном Кавказе и других регионах страны.

Послами Доброй Воли ЮНИСЕФ в России являются Олег Газманов, народный артист России, и Анатолий Карпов, многократный чемпион мира по шахматам.

Web-сайт: www.unicef.org/

Русский web-сайт: www.unicef.org/russia/ru/

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА:
КУДА ПОДРОСТОК И ЕГО РОДИТЕЛИ
МОГУТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

336-97-92

**АНОНИМНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА,
МОТИВИРОВАНИЕ НА ЛЕЧЕНИЕ,
ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КОНСУЛЬТАТИВНЫХ, ЛЕЧЕБНЫХ
И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ СЛУЖБАХ ГОРОДА И ОБЛАСТИ**

ГОРОДСКОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

003

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ (1—4 КЛАСС) 7

1 КЛАСС

УРОК 1. ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ.

КАК ЧУВСТВА ДЕЙСТВУЮТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА..... 8

УРОК 2. ВЕЩЕСТВА ОПАСНЫЕ ДЛЯ РЕБЕНКА..... 9

УРОК 3. ВЛИЯНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ЧУВСТВА И ТЕЛО РЕБЕНКА..... 10

2 КЛАСС

УРОК 1. ПРИВЫЧКИ И УДОВОЛЬСТВИЯ 13

УРОК 2. ОБРАЩЕНИЕ СО СЛАДОСТЯМИ..... 15

УРОК 3. КОНФЛИКТЫ, ДРАКИ, ССОРЫ..... 17

3 КЛАСС

УРОК 1. ЛЕКАРСТВА..... 19

УРОК 2. ОПАСНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ..... 24

УРОК 3. ОПАСНЫЕ ЧУВСТВА ВНУТРИ РЕБЕНКА 26

ВВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГОВ. ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЬНОЙ СТУПЕНИ..... 29

5 КЛАСС

УРОК 1. СИГАРЕТЫ И АЛКОГОЛЬ — РАЗРУШИТЕЛИ ЖИЗНИ..... 31

УРОК 2. РЕКЛАМА И ЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ 37

УРОК 3. ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ 38

6 КЛАСС

УРОК 1. РОЛЬ ЛЕГАЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ 41

УРОК 2. СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ И СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ НИХ 45

УРОК 3. ГДЕ И КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ 48

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МЦ «ХОЛИС» ГОРОДСКИЕ И РАЙОННЫЕ СЛУЖБЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ 49

7 КЛАСС

| | |
|---|----|
| УРОК 1. МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЛЕГАЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ..... | 50 |
| УРОК 2 КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!» | 54 |
| УРОК 3. ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАРКОМАНИИ | 56 |

8 КЛАСС

| | |
|---|----|
| УРОК 1. ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЯ К НАРКОТИКАМ | 58 |
| УРОК 2. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ..... | 59 |
| УРОК 3. ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ И ПОМОЩИ | 62 |
| ИНФОРМАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СТАРШЕКЛАСНИКОВ..... | 65 |

9 КЛАСС

| | |
|---|----|
| УРОК 1. ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ | 66 |
| УРОК 2. МЫСЛИ И ЧУВСТВА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ..... | 68 |
| УРОК 3. НЕЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ | 70 |

10 КЛАСС

| | |
|--|----|
| УРОК 1. КОНФЛИКТ СО СВОИМ ОКРУЖЕНИЕМ..... | 73 |
| УРОК 2. КОНФЛИКТ СО СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, СО СВОИМ БУДУЩИМ О КОМПЬЮТЕРНЫХ ЗАВИСИМОСТЯХ | 79 |
| УРОК 3. ЗАВИСИМОСТЬ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ..... | 82 |

11 КЛАСС

| | |
|---|----|
| УРОК 1. СПОСОБНОСТЬ ДЕЛАТЬ ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР | 84 |
| УРОК 2. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ | 86 |
| УРОК 3. ЖИЗНЕННАЯ ЦЕЛЬ И ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ..... | 87 |

| | |
|------------------|----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 90 |
|------------------|----|



ВВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ (1—4 КЛАСС)

Дети младшего школьного возраста эмоциональны и внушаемы, авторитет родителей, и учителя еще остается высоким: дети хотят быть «хорошими» для них. Но они также склонны подражать любимым героям и следовать примеру более старших детей.

Детям в этом возрасте пока с трудом дается различение телесных ощущений и эмоций. Для описания всего спектра состояний чаще всего есть два слова — «плохо» и «нормально». Им трудно справляться со своими чувствами, понимать последствия своих поступков, улавливать связь между событиями жизни и своим самочувствием.

Они склонны удовлетворять свое природное любопытство, манипулируя с неизвестными объектами, и стремятся изучать окружающий мир, буквально «пробуя его на вкус».

Такие особенности детской психики, как любопытство, доверчивость, склонность к подражанию, отсутствие жизненного опыта, незрелость логических функций и самопонимания, создают условия для опасных экспериментов со средствами бытовой химии, медикаментами, табаком, алкоголем.

В этом возрасте у детей уже можно встретить первые «безобидные» зависимости (от сладостей, от телепередач, от компьютерных игр). Эти средства зависимости используются как способ справиться со своими переживаниями, сомнениями, страхами и другими тяжелыми чувствами.

Такой способ может закрепиться в поведении ребенка и создать предпосылки для последующей замены средства зависимости на более опасное (табак, алкоголь, наркотики). Это время первых проб. Чаще это происходит в группе сверстников, тайком, спрятавшись подальше от взрослых.

Не следует преуменьшать глубину и серьезность переживаний детей младшего школьного возраста, тем более, что у них пока еще нет навыков справляться с жизненными проблемами, стрессами и конфликтами.

Особую роль в формировании риска зависимого поведения играет низкая самооценка ребенка, которая может выражаться в плохой успеваемости, агрессивности, непослушании, конфликтности, лени. В этом возрасте самооценку ребенка формируют значимые для него взрослые — родители, учителя.

До 12-летнего возраста у ребенка закладываются базовые установки, в том числе, установки на здоровый образ жизни и выборы в пользу здоровья или вредных привычек. Поэтому в формировании здоровых установок у младших школьников должны активно участвовать именно родители.

И педагоги, и родители должны осознавать, что запугивание детей «вредными последствиями» непродуктивно и, скорее, стимулирует любопытство ребенка. В то же время пример здорового поведения родителей и учителей, совместная здоровая деятельность и отдых значительно эффективнее при воспитании здоровых привычек.

УРОК 1.

ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ. КАК ЧУВСТВА ДЕЙСТВУЮТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА



Всем известна взаимная связь самочувствия и настроения. Когда настроение хорошее и человек испытывает радость, спокойствие, уверенность в себе, интерес к окружающим и т.д., то и самочувствие хорошее — ощущение прилива сил, бодрости, выносливости и т.д.

Тот, кто часто находится в хорошем настроении, реже болеет простудными заболеваниями, легче переносит трудности и стрессы. Настроение — это достаточно продолжительное душевное состояние, оно связано с внутренним переживанием чувств и телесных ощущений.

Самочувствием можно управлять, если научиться менять свои чувства. Вот как можно научить этому ребенка.

1 шаг: Попросите ребенка посмотреть в окно и описать погоду.

2 шаг: Предложите представить ему, что внутри него тоже есть своя погода — это и есть его настроение.

Погода бывает разной: дождливой, ветреной, солнечной, теплой. Настроение также бывает разным — хорошим, приподнятым, подавленным и т.д.

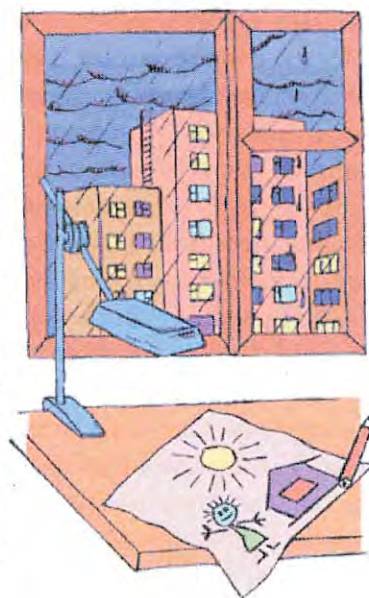
Спросите у ребенка, какое у него бывает настроение, когда внутри светит солнышко, и какое, когда внутри тучи и идет дождь. Что ему хочется делать, как он относится к себе, к окружающим. Какая «внутренняя погода» ему больше нравится.

3 шаг: Обсудите с ребенком свое и его настроение, а так же связь настроения с самочувствием.

Например: «Сегодня на душе у меня погода дождливая, это значит, что у меня грустное настроение, и поэтому болит голова...» или «Сейчас у меня на душе тепло, светит солнышко — у меня хорошее, радостное настроение, я чувствую в теле бодрость, легкость, хочется подвигаться...».

4 шаг: Если ребенок устал и у него портится настроение, попросите его нарисовать свое настроение, а затем внести в свой рисунок позитивные изменения (на ** пример, дорисовать солнце, стереть тучи, раскрасить, перерисовать и т.п.).

Старайтесь чаще расспрашивать ребенка о причинах его плохого и хорошего настроения: «Что произошло с тобой и испортило твою внутреннюю погоду. Что произошло с тобой и ее улучшило, что ты сам сделал для улучшения своей внутренней погоды».



Чем чаще в Вашей семье будут обсуждаться чувства, тем больше у Вашего ребенка вероятность вырасти здоровым и свободным от любых зависимостей.

УРОК 2.

ВЕЩЕСТВА ОПАСНЫЕ ДЛЯ РЕБЕНКА



В быту наших детей окружает огромное количество опасных веществ. Уже в этом возрасте дети могут экспериментировать с «нюханьем» клея, бензина, газа от зажигалок, растворителей, стиральных порошков.


Совместно с ребенком найдите «опасных соседей» (шприцы, лекарства, природный газ, стиральный порошок, дихлофос, клей, бензин и др.) и обсудите правила обращения с ними, правила хранения их в доме.

При этом нет никакой необходимости запугивать ребенка и упоминать, что эти вещества используются с наркотической целью. Однако если дети имеют такую информацию и задают вопросы, нужно честно, не драматизируя, рассказать ребенку, что те люди, которые не ценят свое здоровье, пробуют эти вещества, привыкают к ним и заболевают.

Если ребенок играет шприцем, найденным на улице, Вы без излишней паники должны осмотреть ребенка — нет ли следов случайных царапин, повреждений кожи иглой.

Если есть повреждения, следует их обработать йодом и немедленно обратиться за консультацией к врачу. Вы сами должны подать ребенку пример обращения с «опасным предметом»: соблюдая все меры предосторожности, упаковать шприц в любую пригодную емкость и вместе с ребенком вынести его в мусорный контейнер.

Убедительно попросите ребенка в следующий раз не дотрагиваться до шприцев и игл, найденных на улице.

 *Подавайте пример своим обращением с «опасными предметами».*



УРОК 3.

ВЛИЯНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ЧУВСТВА И ТЕЛО РЕБЕНКА



Общаясь, люди вызывают друг у друга разные эмоции, которые влияют на самочувствие.

Люди, в том числе дети, имеют право испытывать любые чувства — их нельзя запретить.

Чувства могут действовать разрушительно на организм ребенка, если они не проявляются, не высказываются, скрываются, подавляются, сдерживаются.


Конфликты ребенка с другими детьми, со значимыми для него взрослыми серьезно влияют на его самооценку и самочувствие и могут повышать риск употребления алкоголя и наркотических веществ.

Что делать?

Подмечайте чувства ребенка и помогайте их узнавать, называть и высказывать.

Например, так: «Саша, я вижу, ты нахмурился и молчишь... Мне кажется, ты рассердился из-за того, что папа не разрешает смотреть телевизор...».

Не осуждайте чувства ребенка, но дайте ему возможность описать свои чувства, а если не получается, — предложите нарисовать «внутреннюю погоду», обсудите вместе этот рисунок.

 *Рассказывайте о своих чувствах, и не запрещайте ребенку испытывать и говорить о его собственных чувствах.*

Один из способов облегчения тягостного душевного состояния — упражнение «Черепашка», позволяющий ребенку расслабиться, справиться с волнением, напряжением, плохим самочувствием.

Попросите ребенка представить, что он маленький черепашонок. Упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Далее медленно и спокойным голосом прочитайте текст:

«Ты маленькая черепашка, которая выползла из воды на теплый песок, чтобы погреться на солнышке... Ты лежишь на спинке, подставив животик солнышку.... Завыл глаза от тепла и удовольствия.... Из панциря медленно выползают ноги..., руки ..., хвостик черепашонок... Тепло проникает через панцирь и кожу во внутренние органы. Ноги, шейка, хвостик вытягиваются все больше и больше. ... Панцирь уходит в горячий песок глубже.... Приятный ветерок охлаждает вспотевшую шейку... Вдруг на закрытые веки «падает» какая-то тень. Возможно это хищная птица... Опасность



для жизни. Но, умный черепашенка знает, что нужно делать. Ручки, ножки, голова, хвостик начинают быстро втягиваться в панцирь. Сильнее, сильнее.... И вот уже исчезли в нем. Ты в безопасности! (дайте ребенку побыть с мышечным напряжением 15-20 секунд)

... Где-то рядом свистнул сурок. Значит, опасность миновала. Можно снова дышать.... Расслабить все мышцы... Ручки, ножки, хвостик и шейка снова выползают..., как будто вытекают из панциря...

(пауза для хорошего расслабления 20-30 секунд).

Обязательно расспросите, что ребенок почувствовал (может быть теплоту, легкость в теле, «спокойно и хорошо»).

Попросите ребенка самого провести это упражнение с братьями, сестрами, бабушками др. Обучая других, и, выполняя упражнение вместе с членами своей семьи, ребенок по-настоящему овладевает навыком расслабления и правильно пользуется им в своей жизни.

Развод родителей и здоровье ребенка

Семейные конфликты, уход одного из родителей, развод являются для ребенка тяжелым кризисом и даже трагедией. Близким людям необходимо помочь ребенку пережить это горе, облегчить его переживания.

Важно найти в себе силы для того, чтобы рассказать ребенку правду о том, что случилось, как развод повлияет на его жизнь, что его по-прежнему родители будут любить, и заботиться о нем.

Как сообщить ребенку о разводе?

***«Мы разводимся, и поэтому будем жить отдельно. Мы больше не муж и жена. Но мы навсегда остаемся твоими мамой и папой. Мы оба любим тебя. И всегда будем заботиться о тебе!»**

- Решение о разводе родители должны сообщить ребенку вместе.
- Вкратце объяснить ребенку причину развода, например так: «мы очень много ссорились и решили пожить отдельно, чтобы избежать ссор».
- Не стоит сообщать ребенку, кто инициатор развода и обвинять этого родителя.
- Объясните ребенку, что он не виноват в том, что вы разводитесь.
- Расскажите ребенку о том, как развод повлияет на его жизнь — где и с кем он будет жить, в какой школе будет учиться и т.д.
- Не заставляйте ребенка принимать взрослые решения, например, с кем он останется. Но учтите его желание.
- Скажите, что вы по— прежнему любите его, никогда не бросите и всегда будете заботиться о нем.
- Даже не намекайте в разговоре с ребенком, несмотря на его мольбы, что вопрос о разводе может быть пересмотрен. Жестко давать несбыточные надежды.

Если не сказать ребенку о том, что вы разводитесь, он будет фантазировать по поводу вашей разлуки. И его фантазии могут быть гораздо болезненнее, чем реальная ситуация. Ребенок может считать себя виноватым в том, что произошло: не слушался, расстраивал маму, плохо учился и поэтому родители поссорились.

Если вы скрываете свои чувства от ребенка, пытаетесь защитить его от страдания, вы лишаете его возможности переживать горе с вами. Дети учатся у взрослых тому, как справляться с драматическими переживаниями.

Если взрослые не плачут, то и они стараются не плакать. Если родители бодрятся, то и они, подражая взрослым, стараются скрывать свою печаль. А подавленные эмоции мучают дольше, и могут проявиться в тревоге, страхах, зависимостях.

Плач и гнев уместная реакция ребенка на стресс. Так дети сбрасывают сильное напряжение. Помогите ребенку принять его чувства, сказав «Я понимаю как тебе плохо и тяжело. Я верю, что ты сильный и по-прежнему любишь нас. Вместе мы можем справиться с нашей бедой».

Если родители будут ожидать, что ребенок справится с потрясением, то скорее всего так и будет.

Если будут опасаться, что горе будет разрушительным для него, то он так и не сможет набраться сил и научиться противостоять трудностям и разочарованиям.

В том случае, если ребенок долго и тяжело переживает развод родителей, нужно обязательно обратиться к детскому психотерапевту или психологу. Так же следует поступить, если кажется, что он совсем не переживает.

2 КЛАСС

УРОК 1.

ПРИВЫЧКИ И УДОВОЛЬСТВИЯ



Привычки (вредные или полезные) формируются на основе примеров людей из ближайшего окружения.

Если родители сами делают зарядку, занимаются спортом, чередуют труд и отдых, не злоупотребляют средствами зависимости (табак, алкоголь, сладости...), то дети подражают им и перенимают это поведение.

Важным является то, что родители сами испытывают радость и удовольствие от этой деятельности. Невозможно принудить ребенка развить здоровые привычки, если родители уклоняются от здоровой активности или здорового отдыха, выполняют это формально, чувствуя от этого раздражение и скуку.

Известно также, что совместный труд и совместный отдых не только укрепляют отношения в семье, но являются мощным препятствием для формирования вредных привычек ребенка, в том числе, зависимостей.

Задайте себе вопросы: «Какому здоровому поведению учится у меня мой ребенок? Какие собственные привычки я хочу передать своему ребенку? От чего в своей жизни я получаю радость и удовольствие?».

Обсудите с ребенком тему удовольствия. Как он сам понимает, что такое удовольствие и какая у него внутренняя «погода» когда он его испытывает. От чего он получает удовольствие.

Удовольствие — чувство радости от приятных ощущений, переживаний, мыслей.

Расскажите, от чего вы испытываете удовольствие. Понаблюдайте с ребенком за окружающими людьми, поищите в их поведении и внешнем виде признаки удовольствия. Поощрите ребенка на расспросы близких ему людей: «От чего вы получаете удовольствие? Что вас радует?».

После таких обсуждений ребенок будет знать, что спектр удовольствий многообразен, что удовольствия люди получают не только от потребления чего-либо (сладости, телепередачи и т.д.), но и от общения, дружбы, работы и многого другого.

Если постоянно делать то, от чего мы получаем удовольствие, то это может войти в привычку. Обсудите с ребенком ваши собственные и его удовольствия, которые уже перешли в привычку, или могут перейти. Обсудите вредные привычки людей (грызть ногти, объедаться сладким, все время смотреть телевизор....).


Попросите ребенка с помощью мимики, жестов, звуков, позы показать, как выглядит человек с вредными привычками.

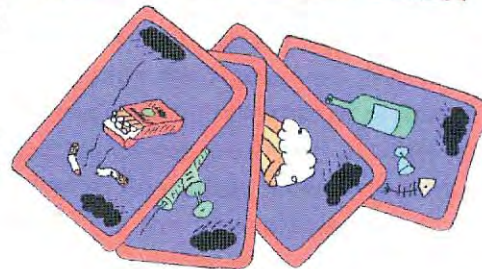


Соберите список полезных для здоровья привычек. Обсудите вместе с ребенком, какие полезные привычки Вы бы хотели видеть в своей семье и, особенно, у ребенка.

Может быть, нужно помочь ребенку составить режим дня, включающий формирование здоровых привычек и поощрять его выполнение (но не «давить» на ребенка и не читать ему нотаций, если он что-то забыл, или что-то «полезное» не приносит ему удовольствия и удовлетворения).

Прекрасно, если вся семья составит совместный план труда и отдыха, и будет выполнять его.

 Больше говорите с ребенком о том, что приносит вам удовольствие, не бойтесь обсуждать это всей семьей.



УРОК 2.

ОБРАЩЕНИЕ СО СЛАДОСТЯМИ



Сладости могут быть средствами зависимости. Родители могут заметить у своего ребенка признаки зависимости от сладкого:

1. Если возрастает количество потребляемых ребенком сладостей (конфет, леденцов, сахарной ваты, сладкой «газировки» и т.д.);
2. Если ребенок просит сладостей, когда у него плохое настроение;
3. Если настроение ребенка улучшается после сладостей;
4. Если ребенок не может отложить сладости на время и предпочитает съесть их немедленно;
5. Если ребенок ради лакомства готов на обман, хитрость, шантаж, вымогательство сладостей у родителей.
6. Если ребенок ради «шоколадки, мороженого, чупа-чупса...» становится более послушным, покладистым, ласковым, немедленно выполняет поручения.

Такое поведение ребенка, может быть, поощряют сами родители, которые замещают сладостями добрые слова и ласку. Иногда удобство родителя оборачивается риском для ребенка: ожирение, сахарный диабет, кариес, зависимость.

Может быть, следует подумать о других способах поощрения ребенка, обсудить с ребенком, что еще, кроме сладостей, может принести ему радость, хорошее настроение, особенно, когда ему грустно или скучно.


Прислушайтесь к тому, что перечислит ребенок, и помогите ему впредь выбирать здоровые способы получения удовольствия и радости.

Родителям следует обратить внимание и на другие возможные формы зависимости у ребенка: телевидение, видео, компьютерные игры, плеер и др.

Борьба с такими зависимостями с помощью запретов неэффективна — ребенок будет хитрить, таиться, но пользоваться средством зависимости не перестанет.

Опасны не сами средства такой зависимости и последствия. Опасен способ поведения — потребление чего-либо для изменения настроения. Такой способ становится привычным для ребенка и повышает риск пробования наркотиков.



 *Смелее говорите ребенку, что вы его любите, не заменяйте добрые слова и ласку на мороженое, шоколад и конфеты.*

Внимание!

Чаще всего родители поощряют просмотр мультиков, говоря: «смотрит телевизор — значит, на улице не болтается».

А что же на самом деле происходит с ребёнком?



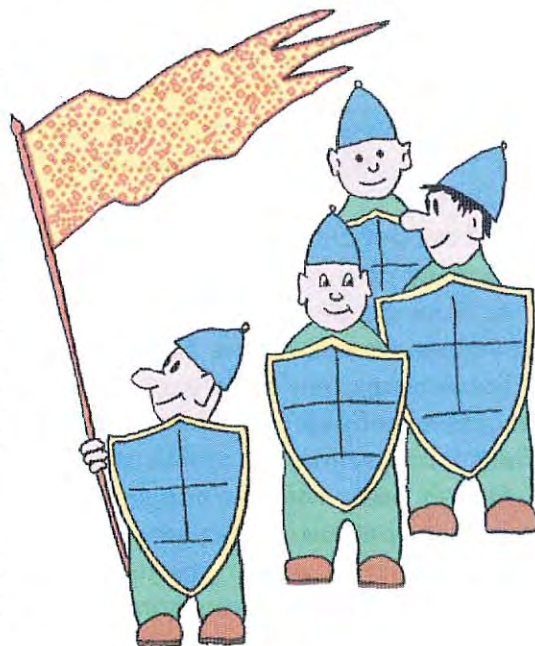
Посмотрите, как ребёнок замирает перед телевизором. Мышцы напряжены, ребенок буквально «устремлен» в экран. После просмотра ребёнок не может ни чем заняться, пребывает в дурном настроении, склонен к агрессивному поведению. И это связано даже не с содержанием передачи, а с вынужденным двигательным бездействием у экрана.

Сидя перед телевизором, ребёнок воспринимает уже готовые образы, вместо того чтобы проявлять собственную активность, живой интерес к реальному миру.

Регулярные просмотры телевизора стимулирует развитие различных зависимостей, поскольку он привыкает получать впечатление и удовольствие не прилагая усилия — простым нажатием кнопки.

Это приводит к сужению круга общения и отражается на взаимоотношениях с людьми. Дети не чувствуют дистанции, бесцеремонны. Они задают вопросы и не интересуются ответами, не могут спокойно смотреть в глаза собеседнику. Тормозится развитие собственной фантазии. Не развиваются собственные чувства. Регулярно смотрящие телевизор дети отличаются тем, что почти не читают.

Умные, по настоящему заботливые и любящие родители вместо мультфильмов скорее будут больше читать вслух, вместе с ребенком рисовать, играть, поощрять общение своего ребёнка со сверстниками.



УРОК 3.

КОНФЛИКТЫ, ДРАКИ, ССОРЫ...



Конфликты — это неизбежная часть жизни любого человека. Без отстаивания своего мнения и даже без спора ребенок не сможет добиваться в жизни своих целей. Ребенку нужно именно в семье дать возможность научиться добиваться цели, отстаивать свое мнение и даже спорить, не боясь быть отвергнутым, наказанным или осужденным.

При этом чтобы споры не перерастали в столкновения и драки, ребенку необходимо овладеть правилами безопасного поведения в конфликте.

В последующем, следствием неумелого проживания конфликта может оказаться пробование и употребление средств, облегчающих душевные страдания — алкоголя, ингалянтов, наркотиков.

Родителям рекомендуется поговорить с ребенком об опасностях, которые могут угрожать людям. Необходимо одновременно говорить и о том, что делают люди, что бы спастись от опасностей. Начать можно с повторения номеров телефонов, которые должны знать все.

Например:

«03» — Какая опасность угрожает жизни человека? Что делают близкие люди? «01» — Какая опасность? Что угрожает человеку? Как его можно спасти?

Те же вопросы можно задать ребенку, используя телефоны других служб: «04», «02».

Полезно обсудить и другие опасности (дорога, скользкая улица, и т.д.) и что будет делать ваш ребенок, столкнувшись с ними.

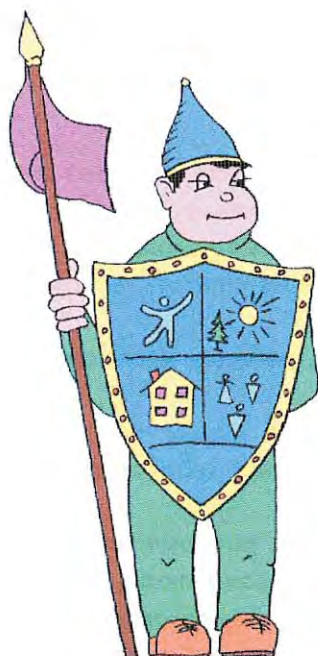
Обсудите и те опасности, которые исходят от других людей и от самого ребенка. Это ситуации, когда человек испытывает злость, обиду, страх и ведет себя агрессивно (ссорится, кричит, оскорбляет, дерется). Спросите, что чувствовал ваш ребенок, когда был участником драки, ссоры, спора.

Вместе проясните, на каком-нибудь примере из жизни вашего ребенка причины конфликта. Может быть, выяснятся несколько причин: не сумели выслушать друг друга, не смогли сформулировать свои мысли, захлестнуло чувство злости и обиды, неуважение к чувствам и желаниям товарища ...



А можно ли было избежать этого? Предложите ребенку обсудить правила общения без ссор и драк.


1. Внимательно выслушивай говорящего.
2. Четко говори, чего хочешь ты.



3. Попробуй понять его настроение и чувства.
4. Обойдись без оскорблений и обидных кличек.
5. Не кричи.
6. Если не можешь выполнить просьбу, откажи настойчиво, но вежливо.
7. Сам обращайся с просьбами, а не с приказами.

Хорошо бы ввести эти правила в жизнь семьи. Правила можно красиво оформить вместе с ребенком, повесить в квартире на видном месте и оповестить всех членов семьи о том, что конфликты решаются «по правилам».

Если ребенок переживает конфликт с кем-то из близких, из друзей, одноклассников, родителю, вместо того, чтобы решать конфликт за ребенка, следует помочь ему действовать самостоятельно. Обсудите совместно чувства ребенка, примите их, не осуждая и обесценивая, помогите ребенку разобраться в причинах столкновения. Попробуйте вместе посмотреть на ситуацию глазами другого участника конфликта.

 *Соблюдайте в семье правила бесконфликтного общения, позволяйте ребенку самостоятельно решать конфликты со сверстниками безопасным способом.*

3 КЛАСС

УРОК 1. ЛЕКАРСТВА



Плохое самочувствие ребенка — не всегда сигнал болезни. Очень часто дети плохо чувствуют себя, потому что наполнены негативными чувствами и лишены поддержки в семейном окружении.

Дети легко реагируют на ссоры, разочарования, неудачи, принуждение и утомление именно телесными недомоганиями — головной болью, снижением аппетита. Некоторые дети реагируют на тяжелые чувства тошнотой, рвотой, нарушениями стула, болями в животе, в груди, в конечностях, спине и даже повышением температуры.

Возможно, родители и сами у себя замечали какие-то телесные недомогания в ответ на стрессовые ситуации.

Прием лекарств является легким способом облегчения телесных недомоганий, но, конечно, не приводит к решению проблем, вызывающих душевные и телесные страдания.

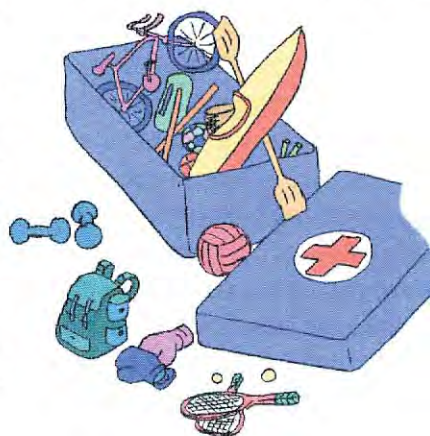
Давая лекарства и своим детям, родители, вместо помощи ребенку в распознавании и устранении реальных причин недомоганий, обучают своих детей такому легкому и обманчивому способу «решения всех проблем»: «выпей таблетку — и все пройдет».

Часто ребенок видит, что мама после конфликта на работе пришла расстроенной и жалуется на головные боли. При этом она ничего не говорит о своих чувствах, а просто принимает таблетки. Ребенок, наблюдая это, приобретает плохой жизненный опыт: можно не решать проблем, не просить помощи у близких, а просто что-нибудь принять. В дальнейшем подобный опыт может стать основой для формирования риска употребления алкоголя, наркотиков, чтобы облегчить себе жизнь, не решая проблем.

Каждому полезно научиться простым приемам самопомощи — массажу головы, тела — для снятия болей, усталости. Существуют и другие — «психологические» способы самолечения, особенно эффективные для детей. Например, почти любой ребенок легко может снять у себя боль, если нарисует ее, разорвет и выкинет рисунок или с помощью родителя сожжет его.

Почти все медикаменты при превышении дозы опасны для здоровья и жизни человека, особенно, ребенка. Чтобы предотвратить отравления, сильнодействующие медикаменты уберите в недоступные для ребенка места.

Вместе с ребенком проводите ревизию домашней аптечки. Можно собрать аптечку скорой помощи, положив туда йод, бинты, лейкопластырь, вату; поучаствовать в оформлении книжки-малютки о лекарственных растениях.



Обязательно обсудите с ребенком, от кого можно брать лекарства (врач, медсестра, родители дающие лекарство по назначению врача), и у кого брать таблетки и другие

лекарства и «витаминки» нельзя (сверстники, даже если они друзья; посторонние люди, даже если они очень настаивают).

🗨️ *Обговорите, что ребенок должен сделать, если он приболел, а вас нет рядом.*



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ И ИСТОРИИ

Любой ребенок может оказаться в ситуации, когда ему могут предложить что-то выпить, проглотить, понюхать и пообещают, что это будет интересно, весело, он увидит «мульттики». Предложат не посторонние даже, а приятели, друзья и старшие подростки. А вас рядом может не оказаться.

— Как узнать о том, как ребенок поведет себя в такой ситуации? Хочет ли и сможет ли отказаться? Как он относится к опасным веществам?

Ценит ли свое здоровье и жизнь?

— Как научить его принимать правильные решения, прогнозировать свое поведение.

Для этого можно применить специальные сказки и истории, которые можно рассказывать ребенку и даже сочинять их вместе с ним.

Эти сказки — и диагностика, и скрытая профилактика. Известно, что чем незаметнее для ребенка методы воздействия, тем они эффективнее и дольше действуют.

Все дети любят сказки. Любят их слушать, когда кто-то читает или рассказывает ее. Работает только слуховой канал восприятия, и ничто не мешает ребенку «видеть и проживать» сказку изнутри.. Ребенок идентифицирует себя с одним из героев, с тем который больше нравится. А, если он еще чем-то похож на него, например, живет в таком же доме, и у него тоже есть собака, то ребенок полностью «сливается» с героем, думает вместе с ним, испытывает яркие чувства, попадая вместе с ним в разные ситуации, проживает их, и так приобретает опыт. Если по ходу сказки появляются ситуации, когда герою нужно делать какой-то выбор (например, поддаться на уговоры какого-то негативного персонажа или отказаться от предложения), то задавайте вопросы: «как ты думаешь, как он поступит?», «что бы ты ему посоветовал?» По ответам можно понять, как поведет себя ваш ребенок в ситуации опасного предложения.

В сказке желательно присутствие добрых волшебников и волшебниц. Это — ресурс ребенка. Фея может делать чудеса, она может подсказать правильное поведение, она может утешить. Феем и добрым волшебникам герой всегда доверяет. Особенно хорошо, если фея похожа чем— то на маму, а добрый волшебник на папу. Волшебники не должны спасать ребенка, делать что то за него. Они иногда, в самый нужный момент появляются, и что -то подсказывают, или спрашивают, или советуют.

Сказка всегда должна закончиться хорошо— герой справился со всеми трудностями, чувствует себя счастливым. Можно расспросить ребенка о том, что чувствует герой, и ребенок опишет свое состояние и чувства.

Обязательное завершение— герой вырос, все трудности САМ преодолел и стал самостоятельным...

Диагностическая сказка

Герои

В ней должен быть отрицательный персонаж, который будет искушать остальных героев, предлагать им недопустимое поведение. Делать он это будет такими словами, которые и используются в реальности сверстниками или старшими или взрослыми.

«Правильный ребенок», с поведением, которое понравилось бы родителям, но на которого большинство детей не хочет быть похожим. Такое поведение чаще всего осуждается детьми. Это — «маменькин сынок»

Обычный ребенок или несколько детей, которым придется выбрать как себя вести в ситуации предложения.

Сцена

Действие происходит в обычном или даже знакомом для ребенка месте. Можно описать двор, или площадку, где обычно играет ваш ребенок Или такое место, где обычно дети играют, спрятавшись от взрослых — стройка, пустырь, гаражи.

Сценарий

Ситуация в которой окажутся герои очень распространена в реальности. Скучно. Кто то предлагает развлечься, обещает, что никто не узнает. Кто то убегает «ябедничать», все остальные предаются получению радости и веселья, чаще опасными способами. И это связано не всегда с пробами токсических, лекарственных средств, табака, алкоголя, а с поведением опасным для жизни, например, игрой на стройках, в подвалах, катанием за трамваями и т.д.



Пример диагностической сказки

1. Предложите ребенку вместе сочинить сказку.

Героев для сказки можно выбрать вместе с ребенком. Особенно тех, которые будут объектом для идентификации. Это любимые ребенком герои из мультиков, сказок.

2. Расскажите сказку ребенку. Выделите интонацией уговоры негативного персонажа и возражения «маменькиного сынка».

«Однажды летом, на берегу реки собрались Пятачок, Чип, Дейл и Волк.. Пригревало солнышко, весело журчала в речке вода. Друзья весь день играли, бегали, прыгали на зеленой травке. Но, когда стало вечереть, друзья заскучали. Все дела были сделаны, все игры сыграны. Кто -то уже подумал, что пора пойти по домам. И тут Волк сказал: «Ребята, я вспомнил! У меня же что -то есть! Сейчас мы это попробуем и нам станет весело и интересно!». И Волк достал ЧТО-ТО из кармана. Пятачок, увидев ЭТО воскликнул «НЕТ-НЕТ. Мама говорила, что ЭТО очень опасно, вредно для всех детей. И это нельзя пробовать!

Но остальная компания стала смеяться над трусливым Пятачком, и он ушел. А Чип и Дейл остались с Волком. Волк снова предложил им повеселиться, попробовав ЭТО, и сказал что мамы не узнают об этом...»

3. Предложите ребенку продолжить сказку. Можно попросить рассказать или нарисовать, что произошло дальше, что стали делать с ЭТИМ Чип и Дейл. Что предложил попробовать Волк.

Так вы можете узнать:

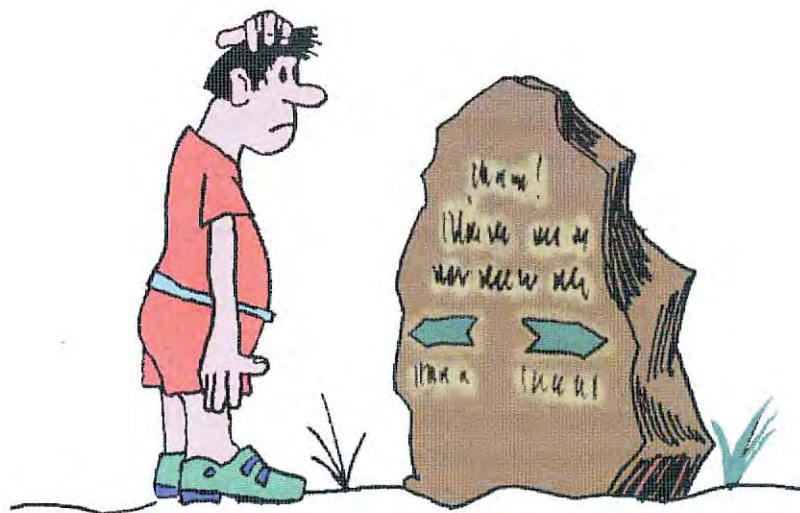
1. Что ваш ребенок считает запретным для себя.

2. Есть ли у него интерес к средствам зависимости. ЭТИМ может оказаться табак., алкоголь или лекарства.

3. Как ребенок себя поведет в ситуации скуки и опасного предложения, когда возбуждают его любопытство и гарантируют безнаказанность.

Если в рассказе вашего ребенка даже один из героев (Чип или Дейл) не откажется, не уйдет домой или не предложит заняться другими делами, и попробует ЭТО — такая реакция ребенка должна насторожить Вас. Описывая поведение Чипа и Дейла, ребенок, на самом деле, рассказывает о себе. О том, как он поступит в похожей ситуации.

Если ЭТИМ оказался алкоголь, герои его пробуют и им становится весело, то возможно, у вашего ребенка есть позитивное отношение к алкоголю, и он допускает для себя возможность попробовать его, даже если вы запрещаете.



Можно продолжить сказку и сделать ее коррекционной

1. Может появиться фея и показать на облаке фильм о будущем героев, где есть последствия такого опасного поведения. Например так: Мама Чипа догадалась обо всем и очень расстроилась. Или Дейл после того, как отравился ЭТИМ, заболел и его не взяли мама и папа с собой (в поездку, к морю). Или через год он остался таким же маленьким и слабым.

Фея не стыдит, не ругает, а дает информацию о том, почему ЭТО опасно.

Последствия опасного поведения должны быть понятны и значимы для ребенка, которому рассказывают сказку. Информация о раке, СПИДе, алкоголизме и даже смерти слишком абстрактна и непонятна для ребенка, а потому недействительна.

А вот огорчение мамы, расстроившийся поход, которого ребенок ждет с нетерпением, или возможность остаться маленьким, стать слабым или некрасивым — это понятно и значимо для него.

2. Спросите теперь ребенка о том, как поступили бы его реальные друзья (называйте их имена) и он сам, если бы им кто-то предложил ЭТО.

Дайте возможность ребенку принять то, что "услышал" от феи и «увидел», и подумать над этим.

Если ребенок говорит, что он откажется от ЭТОГО, и примерно, так скажет Волку: «У меня есть более интересные дела, от которых мне весело», то завершите сказку.

3. Завершение сказки. «На самом деле Чип и Дейл отказались пробовать ЭТО. Они сказали: (вставьте Ваш вариант отказа), и можно озвучить еще несколько вариантов отказа — так Вы расширите поведенческий репертуар ребенка.

Пример позитивного завершения после принятия ребенком правильного решения: «Чип пришел домой вовремя, мама встретила его радостно, они вместе занялись интересными делами», или «Дейл поехал на море вместе с родителями», или «... через год он вырос, стал более самостоятельным и записался в секцию самбо». Т.е. герой выжил, вырос и получил то, о чем мечтает ВАШ ребенок.

Кстати, лечебные истории (терапевтические метафоры) применяются в психотерапии детей и взрослых для лечения многих заболеваний ...

Сказки, построенные по схожему принципу, можно использовать и для:

- увеличения интереса к учебе,
- направления агрессии ребенка в мирное русло,
- победы над страхами,
- приучения к порядку,
- отучения от вредных привычек,
- привития полезных привычек.

Все дети разные. Сказка будет более действенна, если в ней учитывается то, что любит ваш ребенок, что ему интересно, что именно для него значимо.

Никто лучше собственных родителей не знает этого. Поэтому, лучше родителя сочинить лечебную сказку для конкретного ребенка, может только очень опытный детский психотерапевт, занимающийся сказкотерапией.

Детские психотерапевты МЦ «ХОЛИС» проводят группы для родителей, которые хотят научиться сочинять сказки и истории для своего ребенка. Такие сказки, которые помогут ребенку успешнее учиться, чувствовать себя уверенно, выбирать здоровое поведение, не поддаваться влиянию сверстников, помогут привыкнуть к дисциплине и порядку.

УРОК 2.

ОПАСНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ



Дети в этом возрасте уже получают опасные предложения от сверстников и более старших по возрасту детей во дворе, на улице: покурить, попробовать спиртное, подышать клеем, растворителями, выпить какие-то таблетки.

Это не значит, что теперь родители должны постоянно сопровождать своих детей, водить их за ручку.

Гораздо важнее научить самого ребенка противостоять такому опасному давлению, говоря решительное «Нет!», отказываться от опасных предложений и обращаться в таких случаях за помощью к взрослым.


Часто дети не рискуют даже рассказывать дома о таких ситуациях, опасаясь наказания, упреков, что у них «плохие друзья», что родители нажалуются кому-то и других детей накажут, а самого ребенка компания может затем дразнить и всячески притеснять.

Для того, чтобы ребенок рассказывал вам о таких ситуациях, чтобы вы могли помочь ему сохранять твердую позицию в отказе от пробования опасных веществ, договоритесь с ребенком, что в любом случае вы будете на его стороне, что он не будет наказан за правду.

В то же время честно предупредите ребенка, что если ему или другим детям будет угрожать опасность, то вы можете обратиться за помощью к учителям или другим родителям.

Полезно научить ребенка отказываться и взрослым людям с «опасными» предложениями — поиграйте с ним в эту «игру»: ребенок настаивает, — вы отказываетесь, затем вы настаиваете, — отказывается ребенок. Эта игра намного полезнее, чем бесконечные подозрения, упреки и нотации.



 Спокойнее реагируйте, не раздражайтесь, если ребенок говорит вам «Нет!»

Внимание! Притча «Хороший пример».

Один отец хотел уберечь свою дочь от всех опасностей жизни. Когда пришло время, и его красавица дочь расцвела, как цветок, отец решил рассказать ей о том, как много подлости и коварства встречается в жизни. «Дорогая дочь! Подумай над тем, что я скажу. Все мужчины хотят только одного. Они хитры и коварны. Я хочу показать тебе путь, ведущий к несчастью. Сначала мужчина восторгается твоими достоинствами. Потом он приглашает тебя погулять с ним. Вы проходите мимо его дома, и он говорит, что хочет зайти за своим пальто. Он спрашивает тебя, не захочешь



ли ты зайти вместе с ним. Он приглашает тебя сесть и выпить чаю. Вы вместе слушаете музыку, проходит какое— то время, и он вдруг бросается на тебя. Ты опозорена. Мы все опозорены, твоя мать и я. И вся наша семья опозорена, а наше доброе имя опорочено навсегда». Дочь близко к сердцу приняла слова отца. И вот однажды, гордо улыбаясь, она подошла к отцу и сказала: «Отец, ты, наверное, пророк! Откуда ты знал, как все произойдет? Все было точно, как ты и рассказывал. Сначала он восхищался моей красотой. Потом пригласил погулять. Когда проходили мимо его дома, он вспомнил, что забыл пальто. И что бы не оставлять меня одну на улице попросил зайти вместе с ним. Он предложил мне выпить чаю и послушать музыку. И тут я вспомнила твои слова. Но ты можешь гордиться своей дочерью! Когда я почувствовала, что мгновение приближается, я бросилась на него и обесчестила его, его родителей, его семью и его доброе имя!»

Лучше научить ребенка, как себя вести в опасной ситуации, чем просто пугать последствиями этой ситуации.

УРОК 3.

ОПАСНЫЕ ЧУВСТВА ВНУТРИ РЕБЕНКА



Дети, как и взрослые, в определенных ситуациях, могут испытывать такие эмоции, как злость, обида, страх, вина, стыд. Эти эмоции могут лежать в основе опасного поведения.

Например, ребенок, чувствуя обиду на родителей, может сделать что-то «назло»: попробовать покурить, выпить спиртное. Испытывая чувство страха быть отверженным группой сверстников, ребенок не в силах отказаться от опасных предложений, в том числе, алкоголя, табака, наркотиков.

Подавляемая злость и чувство вины зачастую провоцируют у детей телесные заболевания, депрессии и даже могут приводить к суицидам.

Как родителям помочь ребенку справиться с «опасными чувствами»?

Разговаривать о чувствах.

Например, так.

1. Спросите у ребенка, как он сам понимает, что значит чувство ОБИДЫ? Возможные ответы — «это когда мне хочется плакать, мне больно, хочу отомстить, сделать на зло» и т.д.

2. Узнайте у ребенка, какую опасность может принести чувство ОБИДЫ для него лично. Ребенок может ответить: «портится настроение, на душе плохо, могу заболеть...».

3. Узнайте у ребенка, какую опасность он может представлять для других людей, когда он испытывает чувство ОБИДЫ. Возможные ответы ребенка: «становлюсь злым, хочется обидеть другого; молчу или плачу в закрытой комнате, а близкие волнуются ...» и т.д.

4. Спросите, как ребенок понимает выражение «ослеплен обидой». Возможно, ваш ребенок понимает его правильно. В этом случае он может сказать: «когда я обижен, то плохо понимаю окружающее и не могу принять правильное решение».

Как избавиться от чувства ОБИДЫ?

1. Попросите ребенка вспомнить ситуацию, когда ОН ОБИДЕЛСЯ.

2. Попросите нарисовать это чувство, лучше в виде холмика, горки или высокой горы (чем больше обида, тем больше может быть гора). Пусть отдаст этому рисунку все свое чувство обиды.

3. Далее, нужно попросить ребенка зачеркнуть гору красным карандашом — пусть это означает, что он преодолел старую обиду.

4. Поговорите о том, как ребенок будет справляться с ОБИДОЙ в следующий раз.

5. Сделайте акцент на необходимости преодолеть свою обиду ДО принятия любого решения.

По такому же образцу «поработайте» и с другими негативными чувствами, например, со ЗЛОСТЬЮ, которая «до добра не доводит». А на рисунке она может выглядеть как пропасть, ущелье, или «впадина злости».

Со СТРАХОМ, у которого «глаза велики» и который «лишает разума». На рисунке он может выглядеть, например, как «пустыня страха».

С чувством ВИНЫ, которая «глохнет сердце», от чего на душе «кошки скребут». На рисунке она выглядит как «озеро вины».

Пока человек находится под влиянием этих «опасных» чувств, он может быть опасен не только для себя, но и для окружающих его людей.

Такие беседы и совместная «работа» помогут ребенку понять связь событий и своих чувств, понять, как чувства влияют на его поведение и поведение окружающих его людей.

Так дети учатся брать на себя ответственность за свои негативные, «опасные» чувства и освобождаться от них самостоятельно.

Очень часто мы сами страдаем от непонимания и заставляем страдать близких людей. Мы не умеем говорить о своих чувствах и желаниях, считая их неважными и нескромными. Как научиться самому и научить ребенка говорить о своих чувствах, чтобы освобождаться от них, и говорить о своих потребностях, чтобы получить необходимое — поддержку, любовь, понимание?

Наиболее прост и эффективен метод «быстрого трехступенчатого исправления ситуации»:

1 ступень — Я вижу, слышу... (краткое описание ситуации);

2 ступень — Я чувствую... (название своего чувства в ответ на эту ситуацию);

3 ступень — Я хочу... (желаемый ход событий, желаемое поведение).

Например: Саша обзывает Юру «очкариком». Быстрое трехступенчатое исправление ситуации в исполнении Юры, для того, чтобы прекратить «обзывательства», может быть таким:


1 ступень — «Когда я слышу от тебя прозвище очкарик, ...

2 ступень — ... мне очень обидно ...

3 ступень — ... и я хочу, чтобы ты этого больше не говорил».

Потренируйтесь вместе с ребенком в строительстве «трехступенчатого исправления» для различных ситуаций, в том числе и для достижения Вами желаемого поведения у своего ребенка.

Например: «Я возвращаюсь домой вечером после работы очень уставшая. И, когда я вижу на столе и в раковине гору грязной посуды, мне становится очень горько и обидно. Сын, я бы очень хотела, чтобы ты мыл за собой посуду. Для меня очень важно в этом почувствовать твою заботу и поддержку».

 *Проявляйте, показывайте, говорите о своих чувствах ребенку, так как это самая важная обратная связь о нем самом, о его поведении, об окружающих людях.*

Внимание! Покемоны в жизни мам, пап и их детей.

Последнее время родителей волнуют проблемы, связанные с увлечением детей всевозможными японскими, английскими и прочими мультфильмами. Что скрывается в этих мультфильмах — вред или польза?

Попробуем разобраться. Вот что говорит мама-психолог, которая вместе со своей дочкой смотрит и обсуждает мультики.

«Покемоны — полу-роботы, полулюди в образе фантастических животных, растений. Покемоны живут у ребяташек, которые являются их «хозяевами» и любят устраивать покемонами «гладиаторские бои». Еще в мультике есть «Команда R» — это взрослые, которые пытаются отобрать

Покемонов у детей. Дети при этом начинают беспокоиться, пугаться, тревожиться, паниковать, пытаются вернуть своих покемонов, что им обычно и удается. После сражений



«хозяева» обязательно сдают своих питомцев в специальную больницу — мастерскую — «Центр покемонов» для проверки их состояния, отдыха, ремонта. Если Покемона вовремя не выпустить из кармана, тогда покемон «ломается», начинает болеть.

Покемоны — это олицетворение наших чувств и эмоций: добра, зла, любви, беззащитности, отчаяния, уверенности в себе, раздражения, тревоги и так далее. В каждом человеке существует множество таких «покемончиков», и очень важно заботиться о них и выпускать их в нужный момент наружу.

Например, поведение покемона Псидак очень похоже на выражение человеком чувства отчаяния. Псидак хаотично мечется по сторонам, хватается за голову, жалобно пищит.

Среди всех покемонов есть и молниеносно приходящий на помощь покемон Пикачу. Он, такой надёжный и верный, является постоянной поддержкой в любых ситуациях, которая всегда нужна детям».

Чему же учатся наши дети, когда смотрят «Покемонов»? Они учатся признавать свои чувства, понимают, что их надо выражать, а не сдерживать, заботиться и уважать их.

Если вы смотрите мультфильмы вместе с ребенком, то вы лучше понимаете своего ребенка, говорите на его языке, и используете примеры из мультиков в воспитательных целях.



ВВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЬНОЙ СТУПЕНИ

Особенности возрастной психологии школьника средней ступени должны обязательно учитываться родителями в воспитании подростков и предупреждения у них развития опасных зависимостей.

Дети среднего школьного возраста переживают, возможно, самый сложный период своей жизни.

Они еще остаются детьми, но уже стремятся выглядеть взрослыми.

Их эмоции уже достаточно зрелы, появляются навыки управления чувствами, но еще весьма неустойчивые, колеблющиеся в зависимости от состояния, ситуации и даже от каждого добавляющегося к возрасту года.

Так, дети 10 лет более других довольны жизнью, веселы, чувства страха и беспокойства проявляются у них реже.

Дети 11 лет более чувствительны, стремятся к самоутверждению, конкуренции, проявляют перепады настроения, взрывы злости, агрессивности.

12-летние лучше контролируют свои чувства, успешно используют юмор, как противоядие от неудач и поэтому меньше поддаются огорчениям. У них отступают детские страхи, но взамен появляется озабоченность своим социальным статусом, своей ролью и местом в группе сверстников.

Возраст 13 лет — самый «несчастливый» возраст человека. Подросток углубляется в самого себя, в свои переживания, подвержен глубоким разочарованиям, отчаянию, плохому настроению. Он чрезвычайно раним к критике и замечаниям.

Ранний подростковый возраст сложен и для родителей. Подростки отвоёвывают свою личную независимость, активно сопротивляясь родителям.

Подросток должен научиться строить прочные, взрослые эмоциональные отношения с другими людьми. Для этого ему необходимо разорвать прежние детские связи, отделиться от родителей. А это больно и для подростка, и для его родителей.

Чтобы облегчить собственную боль, ребенок стремится обесценить родителей, уронить их авторитет в своих глазах.

В семье подросток начинает стремиться к одиночеству, изоляции, пресекает попытки родителей «лезть в душу», избегает даже прикосновений.

Подросток строит сеть собственных отношений, он стремится к группе сверстников. Мнение группы становится самым важным мерилom.

Именно в группе теперь он учится разделять групповые нормы, овладевает новыми социальными ролями и мастерством общения.

Верность друзьям становится основной ценностью его личности. Ради друзей он может даже лгать, и эта ложь — для сохранения спокойствия родителей, которых он по-прежнему любит.





Ради того, чтобы быть принятым группой, подросток может, вполне осознавая опасные последствия, поступать «как все» — например, курить анашу, пробовать экстази, успокаивая себя распространенными мифами, что «травка — не наркотик», «один раз попробовать — это не опасно».

Все эмоциональные бури этого возраста могут побуждать подростка искать покоя в иллюзорном мире наркотических грез, в алкогольном забытии.

Для того, чтобы выглядеть взрослым, он может бесшабашно демонстрировать сверстникам не самое лучшее «взрослое» поведение — курить и выпивать.

Интерес к своему изменяющемуся телу, к возможностям своего организма подталкивает подростка к опасным экспериментам с наркотиками.

Что же могут предпринять родители, заботящиеся о безопасности своего ребенка?

Прежде всего, изменяться самим вместе со своим ребенком. Родители должны отказаться от стереотипов в воспитании, иметь ясное представление об особенностях этого возраста. Постараться понять и принять своего собственного подростка таким, каков он есть.

Авторитарная родительская власть и дисциплинирование, должны уступить место новому поведению — заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.

Необходимо научиться доверять своему ребенку, чтобы получить ответное доверие.

Часто в своем желании защитить ребенка от опасных влияний, родители вводят ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы. Родительские запреты «не дружить, не ходить на дискотеку, не шляться по улице допоздна» и т.д. приводят к тому, что ребенок или лишается важного для него общения со сверстниками, или начинает лгать родителям, или из духа противоречия делать все наоборот.

5 КЛАСС

УРОК 1.

СИГАРЕТЫ И АЛКОГОЛЬ — РАЗРУШИТЕЛИ ЖИЗНИ



11-14 лет— основной возраст начала курения, алкоголизаций и проб наркотиков. Это связано с потребностью подростков демонстрировать взрослость и независимость, с желанием примерять взрослые роли. Кроме того это связано с желанием сопротивляться родителям, с обострением склонности к риску и острым ощущениям, с потребностью принадлежать к группе, со страхом быть отверженным группой. И все это на фоне того, что подростки плохо прогнозируют свои поступки, часто действуют необдуманно, последствия опасного поведения допускают у других, но не у себя, руководствуются чувством собственного бессмертия и неуязвимости.

Интерес вызывает возможность употребления «легких наркотиков». Широко распространено заблуждение об их существовании.

О наркотиках знают многое, но информация черпается из рассказов знакомых, отчего знания носят недостоверный характер. Отношение к наркотикам с определенным «ореолом привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

В этом возрасте наиболее доступны табак, лекарственные, бытовые средства, алкоголь которые подростками считаются менее вредными и опасными. Именно с этих средств начинается употребление психоактивных веществ (ПАВ).

Никотин и алкоголь считаются легальными наркотиками.

Чаще всего причинами экспериментов с алкоголем являются:

- * Любопытство
- * Позитивное отношение к алкоголю
- * Сниженная самооценка (считают себя не очень интересными, умными, привлекательными и т.д.)
- * Желание быть принятым группой сверстников и стремление облегчить с ними общение
- * Подражание «взрослому» поведению
- * Неумение справляться со скукой, разочарованием, напряжением, стрессом
- * Отсутствие здорового досуга
- * Неумение сказать «НЕТ»

А вот знание о том, что от курения «когда-то, годам к 40» может развиваться рак легких, а от алкоголя — цирроз печени, совершенно не впечатляет детей, поскольку не является для них актуальной информацией.

Более действенно для предупреждения экспериментов с табаком и алкоголем понимание ребенком причин употребления этих веществ и механизмов привыкания к ним. Поэтому лучше обсуждать вопросы: почему некоторые люди курят и употребляют алкоголь?

Родителям не следует уклоняться от этих вопросов, не нужно читать мораль — просто выскажите свое мнение. Чрезвычайно полезно выслушать мнение своего ребенка — что он думает по поводу последствий и причин употребления табака и алкоголя подростками.

Можно также задать ребенку вопрос, какие потребности, по его мнению, якобы удовлетворяются при курении и выпивке. И какие здоровые способы поведения может использовать человек для удовлетворения этих же потребностей.

Например, что может помочь человеку развеселиться, развеять скуку или снять страх?

Важным является и пример здорового поведения родителей, если они сами не употребляют легальных наркотиков. Если родители находят в себе силы отказаться от вредных привычек, то они передают ребенку опыт преодоления зависимостей, а сами приобретают его бесспорное уважение.

Почему употребление табака и алкоголя относятся к факторам риска, способствующим развитию наркомании?

По данным российских и зарубежных наркологов, употреблению наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака. Это объясняется в частности тем, что употребление одних одурманивающих средств фактически снимает запрет на употребление других. Около 80% наркоманов начали свою «карьеру» с курения, 94% перед первыми пробами наркотиков употребляли алкогольные напитки, чаще всего пиво.

Алкоголь, даже в небольших дозах, вызывает снижение критики к своему поведению.

Данные различных социологических исследований школьников неутешительны. Среди учеников 5 классов каждый третий пробовал алкогольные напитки, (пиво называли чаще всего); каждый пятый пробовал курить.

К старшим классам количество детей «знакомых» с табаком и алкоголем увеличивается в три раза. По данным социологических исследований, проведенных в школах города Екатеринбурга среди учащихся 10-11 классов — 87% имеют опыт курения, 98% имеют опыт алкоголизации.

У большинства детей, первые пробы курить и выпить чаще всего происходили под давлением группы сверстников. Часть детей сами оказывали давление на приятелей, предлагая попробовать вместе сигареты принесенные из дома.



Что делать родителям, чтобы предотвратить эти эксперименты с табаком и алкоголем?

1. Ребенок учится на примерах взрослых:

— Вероятность начала курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Может быть, родителям стоит осознать вредность и опасность собственной зависимости от табака и принять решение не курить. Во всяком случае, не курите при ребенке, так как до 10 лет дети еще очень хотят походить на любимых маму и папу. Не оставляйте сигареты в доступных местах, из любопытства ребенок может ими воспользоваться.

— По поводу употребления алкоголя можно сказать то же самое. Дети очень наблюдательны и видят, что алкоголь повышает настроение родителей, уменьшает напряжение, делает их развязными и говорливыми. И попробуйте потом убедить ребенка в том, что пиво и другой алкоголь вредны для него. Поэтому, хорошо если родители для себя поймут, что им самим дает употребление алкоголя — возможность расслабиться, или развеселиться, быстрее уснуть, или заглушить тревожные мысли.

— Демонстрируя ребенку свою способность справляться с неприятными состояниями и входить в желаемые, не прибегая к алкоголю, Вы ребенку даете очень важную информацию и хороший пример.

— Практикуйте встречи с друзьями без алкоголя, демонстрируйте ребенку, что общение может быть радостным, интересным, доверительным и разнообразным без средств зависимости.

— Не держите дома запасы алкоголя — не искушайте своих детей.

2. Формируйте у своего ребенка отношение к курению и употреблению алкоголя. Если не вы его сформируете, то его сформируют сверстники и оно может быть положительным. Поэтому говорите с ребенком на эти темы:

— Используйте подходящие моменты для того, чтобы поговорить с ребенком. Таким моментом может быть реклама пива по телевизору, курящий актер в фильме, если кто-то курит или пьет рядом с вами, случайное упоминание в разговоре темы курения или употребления алкоголя и т. д.

— Интересуйтесь тем, что сам ребенок думает о том, почему некоторые люди (дети и подростки) ведут себя опасно, экспериментируя с этими веществами. Что думают об этом его друзья.

— Очень важно удержаться от морализаторства, «чтения лекции» о вреде, запугивания. Запугивание и угроза наказанием возбуждает любопытство. Лучше самого ребенка спросить, как он сам к этому относится, что он думает, что он чувствует. Может быть, вы услышите от ребенка, что курят для похудения, согревания, для общения и другие иррациональные убеждения. Если вы сталкиваетесь с такими «мифами», то лучше их развенчивать. Распространенный подростковый «миф» о том, что «в жизни нужно попробовать все» многих подростков подтолкнул не только к первой сигарете, первой банке пива, но и к инъекции героина.

— Обязательно давайте обратную связь о своих мыслях, чувствах, когда говорит ребенок. Например: Маленькому ребенку может быть достаточно, если вы скажете «Это плохо. Мне это не нравится». Дети такого возраста еще стараются не делать того, что не нравится родителям.

3. Помогите ребенку выработать тактику поведения в случаях, когда его принуждают сверстники, заставляющие, угрожающие, уговаривающие сделать то, чего ваш ребенок делать не хочет.

Соблюдайте технику безопасности при обращении с алкоголем в семье.

1. Если ребенок маленький, избавьте его от участия в застольях. Он и сам не стремится к этому. Этот ритуал для него не актуален, и не нужно акцентировать его внимание на алкоголе.

2. Основное условие присутствия подростка за столом, что ему никто из гостей не нальет алкогольных напитков и даже не будет этого предлагать. Заранее обговорите это с гостями. За столом при ребенке уже неуместно объяснять гостям, что он «мал еще, не вырос...»

3. При ребенке не уговаривайте гостей выпить, не критикуйте за отказ, не выясняйте причин отказа. Лучше, если алкоголь воспринимается нейтрально, не вызывая излишних разговоров и эмоций.

4. Родители не имеют права напиваться за столом, где присутствуют собственные дети, и вести себя, как вздумается.

Внимание!



Эксперимент психолога Джонатана Фридмана, описанный в книге Роберта Чалдини «Психология влияния». Фридман хотел выяснить, сможет ли он помешать мальчикам в возрасте от семи до девяти лет играть с самой интересной игрушкой. Он показывал каждому мальчику пять игрушек и говорил следующее: «Играть с роботом дурно. Если ты будешь это делать, я очень рассержусь и буду вынужден тебя наказать». Затем он покидал комнату и тайно вел наблюдение за мальчиками. Фридман испытал эту процедуру на 22 мальчиках, и 21 из них не прикоснулся к роботу. Угроза «работала» до тех пор, пока мальчики думали, что их могут поймать и наказать. Исследователь хотел узнать, будет ли действовать запрет позднее, когда его не будет рядом. Через шесть недель к этим же детям пришла молодая ассистентка. Под видом проведения рисуночного теста она каждого мальчика приглашала в комнату с игрушками. И пока она «проверяла тест», мальчикам разрешалось играть с любой игрушкой. Интересно, что 77% мальчиков остановили свой выбор на роботе, который раньше был «запретным плодом». Угроза, которая так хорошо «работала» шесть недель назад, больше не действовала.

Со второй группой мальчиков процедура была немного изменена. На этот раз Фридман не запугивал мальчиков с целью добиться повиновения. Он разрешил играть игрушками, сообщив им, что с роботом играть дурно. Оказалось, что этого указания было достаточно. Так же как и в первой группе, только один из двадцати мальчиков коснулся робота за время отсутствия исследователя. Различия в поведении детей из первой и второй групп появились через шесть недель, когда представилась возможность выбирать игрушки в отсутствие Фридмана. С мальчиками, которым ранее не угрожали, произошла удивительная вещь: несмотря на разрешение играть с любой игрушкой, большинство мальчиков избегали робота, хотя это была самая привлекательная из имевшихся в комнате игрушек. Только пятеро детей из двадцати предпочли робота.

Мальчики из первой группы подверглись внешнему давлению. Этим давлением являлась угроза. Но позднее угроза перестала действовать, и дети начали игнорировать запрет. Очевидно, угроза не убедила мальчиков в том, что играть с роботом дурно; они лишь поняли, что делать это неразумно, когда существует опасность наказания.

У мальчиков из второй группы «давление» возникло изнутри. Исследователь также говорил им, что играть с роботом дурно, но не угрожал им наказанием в случае непослушания.

В результате произошло следующее. **Во-первых**, только одного указания исследователя оказалось достаточно, для того чтобы мальчики не играли с роботом, когда

оставались одни в комнате. **Во-вторых**, дети приняли в течение этого времени на себя личную ответственность за решение не трогать робота. Мальчики решили, что они не делали этого, потому что **ОНИ ЭТОГО НЕ ХОТЕЛИ**. В данном случае не было никакой угрозы, которая могла бы объяснить поведение детей. И спустя шесть недель они по-прежнему игнорировали робота, потому что изменились изнутри, убедив себя в том, что не хотят с ним играть.

Взрослые, воспитывающие ребенка, могут извлечь из этого исследования урок.

Как сказать ребенку о том, что курить вредно?

Важно привести такой довод, который с самого начала породит желаемую форму поведения и в тоже время позволит ребенку взять на себя личную ответственность за свое поведение. Предположим, что вы хотите запечатлеть в сознании своего ребенка мысль о том, что курить нехорошо.

Серьезная угроза «Курить плохо. Если я тебя поймаю за этим, то оторву руки» будет действовать только в присутствии родителей или, когда ребенок боится разоблачения. Однако с помощью угроз не достичь более существенной цели: убедить ребенка в том, что он САМ не хочет курить, потому что САМ считает это плохим.

Для одного ребенка будет достаточно, если вы скажете «Курить нехорошо. Поэтому я надеюсь, что ты не будешь этого делать».

Для другого ребенка, возможно, придется добавить «... потому что если ты это сделаешь, ты меня огорчишь».

Иногда, нужно выдвинуть причину, достаточно серьезную, что бы она «работала».

Выбор подходящего довода — нелегкая задача для родителей. Но ваши усилия окупятся сполна. Между вынужденной уступкой и долговременным обязательством существует огромная разница.

Внутреннее убеждение ребенка в том, что курение для него неприемлемо, и он САМ этого не хочет, может уберечь и в ситуации давления сверстников, и в ситуации скуки, когда вас рядом не окажется.

Тот же способ действенен и в отношении других форм нежелательного поведения — употребление алкоголя, вранье и т.п. Ребенок, убежденный в правильности своего поведения, ведет себя увереннее в ситуациях, когда принуждают приятели и необходимо твердо сказать «НЕТ».

Кстати, все, о чем вы прочитали только что, эффективно «работает» не только с детьми, но и с взрослыми тоже.

Как помочь ребенку отказываться от опасных предложений?

1. Можно спросить ребенка, как он бы отказался, если ему предложат поучаствовать в выпивке, курении, в пробовании наркотиков или еще, в чем ни будь.

2. Устройте семейный «мозговой штурм»:

Вместе с ребенком придумайте как можно больше способов поведения и отказа. Пусть ребенок выберет те, которые ему нравятся. Предложите всем членам семьи про-

играть выбранные способы. Так ребенок узнает о разных вариантах одного и того же способа отказа в ситуации сомнительных предложений.

3. Предложите ребенку самому проиграть несколько раз каждый способ. Поддерживайте, воодушевляйте его во время “репетиции”.

Хвалите, когда ребенок особенно убедителен, так вы закрепите желаемое поведение: «У тебя отлично получается. Я очень рада. И я уверена, что ты сможешь отказаться». Будет полезно для ребенка, если вы подробно опишете ему, **ЧТО** в его позе, выражении лица, интонациях делает его отказ особенно убедительным.

Важно, чтобы выбранные способы были не агрессивными и не провоцировали группу приятелей на агрессию. Например: высказывание «курят только дураки, а я не буду» вызовет скорее агрессивную реакцию группы, и желание наказать обидчика. Более удачной может быть такая фраза: «Многие курят и им даже нравится. Мне не нравится, и я не хочу».

4. Полезно спрашивать ребенка о том, что он знает о табаке, алкоголе и других вещах, опасных и вредных для людей.

Если вы, спрашивая, еще и выслушиваете, не падаете в обморок от услышанного, не даете готовых советов, не выносите приговоров и диагнозов ему и его друзьям, то ребенок может рассказать вам много интересного и важного.

Если избегать таких разговоров с ребенком, то вы никогда не узнаете, что именно обсуждают он и его друзья, как они относятся к курению, «выпивке», наркотикам. Знайте друзей и приятелей своего ребенка. Появление курильщиков в его окружении должно вас насторожить и лучше всего, если вы обсудите свое беспокойство вместе.

5. Можно узнать, есть ли у вашего ребенка и его приятелей так называемые мифы (искажения), в которые дети верят и могут ими руководствоваться в поведении.

Например:

- Все взрослые курят, курить — значит выглядеть взрослым.
- Алкоголь помогает общению, можно согреться алкоголем.
- Пиво пьют “продвинутые”.
- В жизни нужно пробовать все и т.д.

УРОК 2.

РЕКЛАМА И ЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ



Реклама табака и алкогольной продукции действует в основном на детей и подростков. Это происходит в силу отсутствия у них критического осмысления красиво оформленных, соблазнительных предложений.

Приманкой служат яркие краски, красивые люди и престижные вещи.

Привлекают великолепные пейзажи, иностранные слова и обещания чего-то необычного: путешествия, приключения, новые возможности.

Дети бессознательно стремятся подражать рекламным «героям» и верят, что приобретение и использование этого товара принесут им обещанное счастье, успех, процветание, красивую внешность, приятное общение и популярность.

Родителям нужно формировать у ребенка критическое отношение к заманчивым предложениям рекламы, и, заодно — критического отношения к соблазнительным предложениям сверстников (что-то попробовать, с чем-то поэкспериментировать), подкрепленным обещаниями, что «будет здорово, круто, клёво, стильно...»

Дети должны знать, для чего служит реклама, кому это выгодно. Для этого всей семьей поиграйте в интересную игру: поищите и обсудите возможные приманки и ловушки в увиденных и услышанных рекламах.

Например:

Реклама сигарет «Мальборо». На картинке — сильный, мужественный, загорелый мужчина с белозубой улыбкой, на которого очень хочется быть похожим. Это приманка.

Ловушка — человек начинает курить и покупает сигареты, обогащая фирму, производящую данный сорт сигарет.

Кроме того, курение способствует появлению серого цвета лица, желтых зубов и уж точно не прибавляет объема мышцам.

Или реклама «продвинутого» Клинского пива.

Ребенок может спросить: «почему же рекламируются табак и алкоголь, если это опасные вещества?» Ответить можно так: «Реклама не запрещена. И люди сами должны научиться видеть ловушки в рекламе, чтобы в них не попадать».



УРОК 3.

ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ



Важные составляющие хорошего здоровья — это умение дружить и ценить самого себя.

Ребенок с хорошей самооценкой подвергается наименьшему риску формирования зависимостей, меньше болеет.

Часто родители неправильно считают, что вызывающее поведение ребенка, его дерзость и высокомерие — признаки слишком высокой самооценки. Это не так, такими нелепыми способами большинство детей просто компенсирует низкую самооценку.

Родителям следует научить ребенка ценить самого себя — находить и признавать в себе и своем поведении хорошее. Для этого, прежде всего сами родители должны научиться замечать и ценить не только достижения ребенка в учебе, его хорошие оценки и послушание, но и его умения, душевные качества.

Дома родители могут провести с ребенком тренинг: сначала родитель похвалит себя перед ребенком, называя свои достоинства, прежде всего душевные качества; затем то же самое проделывает ребенок.

Родитель должен показать ребенку, что признавать свои хорошие качества — нормально и безопасно. Не нужно критиковать ребенка, если он преувеличивает какие-то достоинства. Просто подскажите ему и другие его хорошие качества. Этот тренинг можно ввести в правила семейной жизни.

В этом возрасте особую ценность начинает приобретать дружба со сверстниками. Вместе «совершают подвиги»: то на стройку заберутся, а там лестницы без перил, нет окон. Выглядывают с высоты, камни бросают, костры жгут... То взбираются на деревья, то по крышам носятся... Общение строится по принципу «слабо — не слабо».

Теперь ребенок говорит не просто «Мы играем вместе», а «это **моя** компания». И теперь ребенку нужно придерживаться правил и ценностей группы, научиться находить в ней свое место, научиться быть лидером или остаться ведомым. Хорошо, если в группе подростков здоровые ценности. Хорошо, если ребенок лидер и не поддается негативному влиянию сверстников. Хорошо, если у вашего ребенка устойчивая самооценка. Но не всегда это бывает так.



Как уберечь ребенка от «опасных» влияний группы?

Критиковать друзей? Запретить с ними общаться? Это не работает. Чаще всего ребенок «горой» встанет за друга, будет ссориться с вами или обманывать, но продолжит общаться.

1. Для начала, постарайтесь понять, что именно у Вас вызывает раздражение, неприятие какого-либо приятеля Вашего ребенка.

Если новоявленный «друг» использует ненормативную лексику, если он курит, прогуливает школу, — коротко говоря, демонстрирует нежелательное поведение, Ваше неприятие понятно и оправданно.

В этом случае имеет смысл Вам откровенно поговорить с Вашим ребенком о том, что именно не нравится в поведении его приятеля и какие чувства у Вас это поведение вызывает. Очень важно в завершении разговора сообщить ребенку о том, что Вы не запрещаете этой дружбы и выразить уверенность в том, что Ваш ребенок сам сделает правильный вывод из состоявшегося разговора.

Если же этот приятель Вам «просто не нравится», может быть Ваше раздражение вызвано его самостоятельностью, независимостью суждений, стремлением отстоять свою точку зрения. Поверьте, это не самые плохие качества, и было бы полезно, если бы они появились и у Вашего ребенка.

2. Постарайтесь использовать любой удобный повод и поговорить с ребенком о дружбе. Что такое дружба? Можно ли ради друга сказать неправду, и когда? Поможет ли такое вранье другу или через какое-то время принесет вред? Можно ли отказать другу, когда и как? Может ли быть другом человек, втягивающий в опасное поведение, способное разрушить здоровье и жизнь?

Существуют несколько приемов, как создать доверительную атмосферу в общении с друзьями Вашего ребенка.

1. Старайтесь быть в курсе того, с кем дружит, с кем гуляет ваш ребенок. В этом возрасте дети охотно рассказывают о своих друзьях, если родители выслушивают с интересом.

2. Познакомьтесь с родителями друзей и приятелей. Вы можете понять, какие семейные ценности они передают своим детям.

3. Общайтесь, разговаривайте с друзьями ребенка. Поощряйте игры и встречи в своем присутствии. Не отказывайтесь от участия в игре или споре, если дети вас приглашают.

4. Избегайте роли «судьи» в конфликтах детей. Гораздо эффективнее помочь детям разобраться в причинах конфликта и прийти к компромиссу. Обязательно обсудите с детьми как в следующий раз избежать конфликта.

Внимание!

О внушении, как самом распространенном методе воспитания и что из этого получается.



Когда ребенок растерян, испуган или чем-то увлечен — он становится особенно внушаемым. Это значит, что в эти моменты ребенок без критической переработки воспринимает слова окружающих, которые становятся для него «предписанием».

Эти состояния кратковременны, длятся буквально секунды. И, все же родители, бабушки и дедушки успевают «загрузить в подсознание» ребенка не очень полезную, чаще даже вредную информацию. И выглядит в эти моменты ребенок харак-

терно: лицо расслаблено, вытянуто, рот приоткрыт, глаза широко открыты, взгляд фиксирован на одной точке. Ребенок в это время находится в кратковременном трансе.

Вот наиболее типичные ситуации.

1. Ребенок упал, испуган и ему больно. Мама хватается за руку и кричит: «Не бегай! Вечно ты лезешь куда не надо!»

Следует помнить, что и в обычном состоянии ребенок все усваивает без частицы НЕ. Таким образом, мама дает команду ребенку — БЕГАТЬ и ЛЕЗТЬ!

2. Ребенка уличили во лжи. Он испуган и растерян. Ему в этот момент говорят: «Врун. Плохой. Мама тебя не любит за это!»

Ребенок получает четкую “программу” врать и дальше и уверенность, что его мама не любит.

3. Ребенок с упоением смотрит по телевизору любимые мультики. Он в трансе. Папа дает легкий “подзатыльник” и говорит: “Лентяй, бездельник. В дневнике двойка, а ты у телевизора торчишь!”

И все чаще замечаем, что ребенок “забывает” о домашних заданиях, все больше и чаще смотрит телевизор или ничего не делает.

4. Ребенок получил оценку, которой недовольны родители. Ему стыдно, страшно. Родитель сообщает: «Тупица, лодырь!» И получаем ребенка, у которого при хороших способностях, полное непонимание этого предмета.

Поэтому, в моменты, когда любые слова в адрес ребенка становятся “пророчеством”, воздержитесь даже от тех “предписаний”, которые вы считаете хорошими.

Если вы видите у ребенка признаки транса, (а это еще и просто сон, и состояние болезни, особенно с высокой температурой) воздержитесь от “говорения” вообще. Полезное и безопасное общение с ребенком в моменты транса— это общение без слов. Прикосновения, объятия, улыбка.

Когда ребенок выйдет из транса, с ним можно разговаривать. Используйте алгоритмы построения конструктивного разговора с ребенком. Они описаны в этой книге.

Кстати, и процесс еды повышает внушаемость даже у взрослых. Когда ребенок ест, он попутно усваивает, буквально “заглатывает” вместе с едой то, что вы ему говорите. Поэтому в такие моменты следите за своими словами. Лучше всего, если Вы скажете о том, что его любите, уверены, что он вырастет и станет самостоятельным, что ему доверяете и верите в его благоразумие.

Некоторые родители, рассказывая о ребенке и его поведении, говорят “я ему всегда внушала...” “сделал внушение...” “внушите ему, что...” Как это выглядит обычно? Родитель медленно и уверенно, с повторами произносит какие-то фразы, носящие воспитательный характер. Ребенок в этот момент стоит перед ним и смотрит в глаза. Информация чаще всего усваивается и ребенок делает то, что вам нужно. НО! Если злоупотреблять этим способом, то ребенок надолго сохранит повышенную внушаемость, которой могут “пользоваться” и не только родители, а любой авторитетный для ребенка человек. Этим человеком может оказаться и сверстник — лидер, и взрослый. А «внушить» они могут разное: от желания попробовать наркотики, до желания примкнуть к деятельности секты.

Поэтому меньше внушайте, больше спрашивайте, что ребенок сам думает, хочет. Способствуйте критической оценке увиденного и услышанного.

6 КЛАСС

УРОК 1.

РОЛЬ ЛЕГАЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ



Дети нуждаются в честной информации о средствах, вызывающих зависимость, об их действии на тело и психику человека, о последствиях их употребления (телесных и психических).

Родителям следует помочь ребенку подобрать источники информации, желательно более надежной и научно обоснованной.

Если родители хотят сами передать (пересказать) ребенку эту информацию, следует сделать это спокойно, без лишних эмоций, не сгущая краски, не запугивая и не приукрашивая «ужасными» придуманными подробностями.

Полезным будет совместное обсуждение с ребенком причин, подталкивающих человека к пробованию легальных наркотиков и привыканию к ним.

Внимание!

Список причин возникновения зависимостей:

1. Проблемы в общении.
2. Тревога, неудовлетворенность жизнью.
3. Постоянное нервное напряжение.
4. Уход от трудностей.
5. Потеря интереса к себе, нечего делать в свободное время.
6. Страх одиночества.
7. Плохое самочувствие, усталость.
8. Стресс.



Классификация легальных наркотиков

| Вид наркотика | Наркотическое действие | Риск зависимости | Возможные телесные и психические последствия |
|--|---|--|--|
| Ингаляционные средства: растворители, клей «Момент» (легальны) | Состояние опьянения, обманы чувств, головокружения, нарушение сознания, при передозировке — потеря сознания, паралич дыхания | Телесный: нет Психический: да | Телесные: при продолжительном потреблении — повреждения печени, мозга, костей, нервной ткани Психические: галлюцинации, тревожные и панические реакции |
| Никотин: сигареты, трубка, никотиновая жвачка (легален) | Стимуляция или разрядка, повышение кровяного давления, учащение пульса | Телесный: да Психический: да, особенно высокий | Телесные: нервные, сердечно-сосудистые нарушения, бронхолегочные повреждения, различные опухоли Психические: зависимость |
| Алкоголь (легален) | Эйфория, растормаживание, разрядка, оглушение (опасно особенно для маленьких детей), сонливость, подавленность, снижение реактивности | Телесный: да, особенно высокий Психический: да, высокий | Телесные: заболевания печени, воспаление слизистой желудка, сердечно-сосудистые нарушения, органические повреждения и заболевания мозга, нарушение развития плода при беременности Психические: потеря интересов, нарушение отношений, депрессии, психозы |

Родителям подростков приходится быть более деликатными, чтобы сохранить доверительные отношения с ребенком, и, в то же время, предупредить курение.

Нет необходимости обыскивать вещи, и допрашивать — это может обидеть и разрушить контакт.

Если родители находят в себе силы отказаться от вредных привычек, то они передают ребенку опыт преодоления зависимостей, а сами приобретают его бесспорное уважение.

Будьте наблюдательными. Первое, что должно насторожить — это запахи. Табак пахнет специфически, и для того, чтобы заглушить его, подростки могут чаще употреблять дезодоранты, мятные таблетки, чистить зубы.

Если вы узнали, что ваш ребенок курит? План действий.

1. Не ищите виновника происшедшего. Вместо взаимных обвинений, ищите совместный выход из положения.

2. Оставайтесь спокойными, так как паника и страх, плохие советчики.

3. Выберите для разговора время, когда вы все спокойны.

4. Не запугивайте ребенка последствиями курения. Страх у ребенка вызовет любопытство и желание продолжать рискованное, опасное поведение.

5. Угрозы и наказания приводят к бунту.

При построении разговора с ребенком, поставьте перед собой две цели.

Первая — выясните истинную причину курения ребенка.

Вторая — ограничить вредное, нежелательное для Вас поведение.

Для достижения первой цели лучше спокойно расспросить ребенка, что именно дает ему курение. Вы можете услышать: «Я курю, потому, что это облегчает мне общение с друзьями, потому, что курят мои друзья, потому, что я чувствую себя более взрослым и крутым».

Постарайтесь прийти к совместному выводу, что на самом деле ребенку необходим не табачный дым, а уверенность в себе при общении с друзьями. Обсудите с ребенком, как этого добиться без сигареты.

Для достижения второй цели, необходимо введение четких, понятных и справедливых ограничений. Очень важно обсудить их совместно с ребенком. На стадии экспериментов с табаком это достаточно эффективно.

Может быть, Вас удивит, но большинство подростков хотят иметь четко очерченные рамки дозволенного. Они с одинаковым неодобрением относятся как к родителям, которые без всяких объяснений устанавливают жесткие границы, так и к безвольным, не ставящим никаких ограничений.



Примерный текст «послания» подростку, если вы узнали, что он курит.

1. «Коля, я замечаю, что ты стал поздно возвращаться домой, много гуляешь на улице, что твоя одежда и волосы пахнут табаком, и я видела, как ты курил на крыльце школы»....

2. «Меня это огорчает (раздражает, возмущает, пугает)»...

3. «Может быть, ты начал курить из-за того, что не сумел отказаться или тебе было скучно. Может быть, ты считаешь, что курение помогает тебе выглядеть взрослее и независимее»...

4. «Я тебя люблю. И хочу, чтобы ты был здоровым»...

5. «И независимо от того, по какой причине ты куришь, я настаиваю, чтобы ты прекратил курение, когда тебе предложат закурить, ты отказался. Я хочу, чтобы ты научился общаться с друзьями без сигарет. Я предпочитаю, чтобы скуку и любопытство ты научился преодолевать другими способами. В этом я могу тебе помочь»...

6. «Я понимаю, что не могу контролировать тебя, и не хочу этого делать»...

7. «Я верю в твою разумность и доверяю тебе. Поэтому я думаю, что ты примешь правильное решение»...

Ваша задача дать понять ребенку, что:

- вы наблюдательны, и вас не проведут,
- вам не все равно,
- вы испытываете определенные чувства и говорите о них,
- вы имеете право просить и даже требовать прояснения ситуации и изменения поведения,
- контролировать поведение подростка вы не можете (это на самом деле так) и не хотите,
- рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение,
- вы верите в эту его способность.

Так вы избавляетесь от протестного поведения ребенка и «игры» в «А, ну-ка, догони». Отказ от контроля за поведением подростка, передает контроль самому подростку и повышает его ответственность за свое поведение.

Возможно, придется сообщить ребенку, что вы предпримете, если требования не будут соблюдены. Это может повлиять на его решение придерживаться ваших требований, и поможет избежать, в случае их нарушения, чувства несправедливости и обиды.

Выберите для своего возможного поведения **ЗНАЧИМЫЕ** для ребенка меры. Например: запрет посещать интернет-клуб, отменить запланированную поездку или покупку, рассказать кому-то из родственников. Будьте готовы исполнить это, если ваши договоренности с ребенком срываются по его вине.

Хорошо, если после всего сказанного, ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам не безразличен. Он будет знать, что вы верите и доверяете ему. С таким настроем легче менять свое поведение и контролировать его самому.

Самое важное, не потерять контакт с ребенком. Критикуйте, сердитесь, возмущайтесь... **по поводу поведения, но не личности ребенка.**

Недопустимо давать повод сыну или дочери обидеться и «хлопнуть дверью». К этому приводят как раз «покушения» на личность, чаще всего ярлыки («идиот, кретин, подлец» и т.д.) и угрозы («запру дома, разгоню твоих друзей, заявлю в милицию» и т.д.).

Иногда, Вы можете услышать: «Я курю, потому, что курите Вы». В этом случае, подумайте, имеете ли Вы право ограничивать своего ребенка? И, единственно правильным выходом в такой ситуации, может стать совместный отказ от курения. Обращение к специалисту может помочь Вам и решить проблему, и сохранить доверительные отношения с ребенком.

Если ребенок сообщает Вам, что уже пытался сам бросить курить, но не смог — убедите его обратиться вместе с Вами за помощью к психотерапевту, работающему с зависимым поведением.

УРОК 2.

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ И СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ НИХ



Жизнь любого человека, любого подростка наполнена стрессами. Стрессы могут мобилизовать защитные силы организма, но если они не преодолеваются, то подросток может долго испытывать тягостное напряжение.

В стрессовой ситуации подросток может прибегнуть к неприемлемым и опасным способам облегчения состояния, например, к курению, алкоголю, наркотикам.

Стресс — любое воздействие, стимул извне, представляющий реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилирующий защитные силы человека. Бездействие в стрессовой ситуации может привести к заболеванию (физиологические последствия стресса), длительному переживанию негативных «опасных» эмоций (психологические последствия).

Это могут быть ситуации, когда ребенок что то натворил (разбил, сломал, сделал...). Он предполагает неотвратимое наказание, объяснение..., и чувствует напряжение, тревогу, вину, страх, стыд...

Или предстоит контрольная работа в школе. Ребенок хорошо подготовлен по теме, но неуверен в себе, застенчив или предполагает несправедливое отношение учителя. Испытывает страх, стыд перед предполагаемым позором, досаду, и злость на себя за то, что не оправдает ожиданий родителей и т.д.

А еще это могут быть конфликты родителей, развод, переезд, перевод в другую школу, ссора с друзьями или родителями и т.д.

Стресс всегда связан с ожиданием чего — то плохого для себя, с проецированием тревоги и других «опасных» чувств в будущее, с трудностью принятия решения, с невозможностью действовать.

Но ребенок, как и любой человек, выходит из стрессовой ситуации.

А вот способы выхода могут быть или конструктивными, или деструктивными.

Деструктивные способы — это действия, которые не позволяют завершить стрессовую ситуацию. Они связаны с длительным переживанием негативных («опасных») чувств, подрывают здоровье, снижают самооценку.

В ситуации контрольной или любого другого варианта экзамена, ребенок может заболеть на самом деле, а не симулировать болезнь. Или «получить» то, чего он и опасался — низкую оценку на экзамене, гнев или разочарование родителей. А еще и разочарование в себе, своих способностях. Плюс к этому негативные чувства, которые теперь могут возникнуть в любой другой ситуации, даже немного напоминающей прожитые условия.



Конструктивные способы — это действия человека, которые позволяют ему прожить, завершить стрессовую ситуацию с переживанием позитивных чувств, сохранением здоровья и хорошей самооценки.



Как родителям помочь своему ребенку проживать стрессы и выходить из них конструктивно?

Несколько правил, которые могут пригодиться:

1. Проверьте соответствие своих ожиданий и возможностей ребенка. Может быть, следует «снизить планку».
2. Не используйте в качестве воспитательных технологий вызывание чувства вины, страха, тревоги за будущее.
3. Критикуйте ПОВЕДЕНИЕ ребенка, а не его личность.

Ребенок должен знать, что вы его любите, и будете любить несмотря ни на что. НО он должен знать, что в его поведении родителям может что — то не нравиться и они имеют право критиковать это ПОВЕДЕНИЕ, что бы он его изменил.

5. Искренне радуйтесь любым успехам, удачам и радостям ребенка.

6. Выработывайте позитивное отношение к неудачам, как к новым возможностям.

Например: Получил двойку. Вместо вопроса «**Почему?**», который всегда вызывает желание обороняться даже у взрослых, спросите «**Для чего?**» и вместе поищите ответ на этот вопрос. Может быть для того, чтобы глубже понять этот материал, или проявлять большую активность на уроке — поднимать руку раньше, когда, хорошо, владеет, материалом и уверенно может ответить. Может быть, это повод записаться на факультатив или подружиться с тем, кто мог бы помочь. Может быть, это нужно для того, что бы ребенок позанимался с папой, с которым он проводит мало времени. Задайте и такой вопрос «Что нужно сделать тебе, чтобы в следующий раз оценка была выше?»

Задача родителей — вовремя задавать вопросы, которые стимулируют мысли и чувства ребенка, и направлять их в позитивное русло. Выслушивать ребенка, способствовать принятию им собственного решения и поддерживать, когда он будет его претворять в жизнь.

7. Давайте больше картин позитивного будущего.

Дети не мотивируются на хорошую учебу или безопасное поведение, если им говорят: «Будешь плохо учиться — будешь дворником», или «с таким поведением светит тебе тюрьма». Гораздо лучше: «Ты обязательно будешь заниматься в жизни тем, чем захочешь, но для этого необходимо хорошо учиться». «Ты обязательно вырастешь и станешь самостоятельным, а для этого ты должен позаботиться о своем поведении».

Как помочь ребенку справиться с «опасными чувствами» во время стрессовой ситуации?

Упражнение «**Позитивное программирование**».

1 шаг. Поговорите с ребенком о той ситуации, в которой он оказался. О чувствах, которые он в ней испытывает (тревога, страх, беспокойство, напряжение, неуверенность...). Если ребенку трудно назвать словами эти чувства можно попросить просто показать место в своем теле, где он ощущает волнение, напряжение.

2 шаг. Пусть ребенок представит себе, что трудная, неприятная ситуация закончилась так, как ему хотелось бы (например: отлично выступил у доски, хорошо написал контрольную или сумел объясниться с отцом).

3 шаг. Пусть «посмотрит» (мысленно) на себя, успешно прожившего стрессовую ситуацию. Родитель может помогать «рассматриванию» тем, что будет заострять внимание ребенка на некоторых вещах. Например, так: «Обрати внимание как ты там ходишь, как блестят твои глаза, как ты улыбаешься».

4 шаг. Полезно «погрузить» ребенка в ощущения, буквально дать опыт «проживания» успеха, удовлетворения. Для этого скажите ему следующее: «Почувствуй прикосновение одежды. Ощути, как свободно тебе дышится. Услышь слова окружающих, которые говорят что-то хорошее о тебе. Ты можешь увидеть их лица, улыбки. Почувствовать их прикосновения, пожатие рук...». Предложите запомнить это состояние.

5 шаг. Пусть ребенок мысленно вернется к началу стрессовой ситуации. Например: он как будто слышит, как его вызывают к доске, или видит, что как будто берет билет и т.д.

6 шаг. Пусть снова повторит процесс мысленного проживания. «Ситуация закончилась так, как ты и хотел. Снова посмотри на себя со стороны, почувствуй изнутри состояние, когда ты справился с трудной ситуацией».

7 шаг. Попросите проделать то же самое несколько раз, пока неприятные ощущения и чувства не исчезнут совсем.

8 шаг. Попросите ребенка рассказать, как он теперь себя чувствует. Пусть ребенок запомнит это состояние.

Если дать ребенку возможность научить этому способу членов своей семьи, друзей, то новое умение закрепится. Ребенок сможет им пользоваться без посторонней помощи.

УРОК 3 .

ГДЕ И КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ



Обратите внимание на статью 13 Конвенции о правах ребенка: международным правом закреплено право ребенка на высказывание своего мнения.

Наша страна присоединилась к Конвенции, следовательно, родители обязаны предоставлять ребенку право голоса.

Лишение ребенка права голоса в семье важный фактор риска наркомании. Авторитарные, не уважающие мнение своего ребенка, родители способствуют воспитанию инфантильной, зависимой, беспомощной, безответственной и внушаемой личности. Личности легко поддающейся давлению группы; «уличных авторитетов». Личности, не способной сказать «Нет!» в ответ на сомнительные и опасные предложения.

Родителям следует поощрять участие ребенка в принятии семейных решений, в высказывании собственного мнения без опасений критики и нападок со стороны родителей.

Исследования психологов МЦ «Холлис» показали, что дети 10-12 лет хотели бы получать помощь в сложных, кризисных ситуациях, прежде всего от родителей. Правда, они не всегда уверены, что их правильно поймут.

От родителей именно в этом возрасте требуется обращать внимание на формирование и сохранение доверительных отношений с ребенком. Но иногда ребенок не имеет возможности поговорить с родителями. Бывает так, что мешает страх, стыд, уверенность, что родители не поймут.

В таком случае ребенку, попавшему в какую-то трудную для себя ситуацию, не с кем обсудить и ее, и свое поведение. Чаще всего он обращается за советом к друзьям, у которых жизненного опыта столько же. В результате ребенок может быть дезинформирован, вовлечен в опасное поведение.

Чтобы предотвратить опасное поведение:

1. Обсудите с ребенком необходимость получения нужной информации и поддержки в трудных ситуациях, перед тем как принять решение.
2. Поговорите о том, что просить помощи это не значит быть слабым.
3. Познакомьте ребенка с теми службами, которые созданы для того, чтобы оказывать помощь.

Это психологические службы, оказывающие психологическую поддержку человеку в трудные моменты его жизни. Такими трудностями могут быть и конфликты дома и в школе, разочарования в себе и людях, одиночество и т.д. Такие службы есть в каждом районе города.

Но многие подростки предпочтут получить консультацию и поддержку анонимно.

4. Поэтому дайте ребенку несколько номеров телефонов доверия. И объясните, что, позвонив на телефон доверия, он получит помощь

— анонимно, т.е. не называя себя;

— конфиденциально, т.е. никто, кроме консультанта в разговоре не участвует и не узнает о разговоре;

— круглосуточно: его выслушают и помогут разобраться в любое время суток.

Тем более, что как только он захочет прекратить разговор, он может просто положить трубку.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА:
КУДА ПОДРОСТОК И ЕГО РОДИТЕЛИ
МОГУТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
336-97-92**

**АНОНИМНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА,
МОТИВИРОВАНИЕ НА ЛЕЧЕНИЕ,
ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КОНСУЛЬТАТИВНЫХ, ЛЕЧЕБНЫХ
И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ СЛУЖБАХ ГОРОДА И ОБЛАСТИ**

**ГОРОДСКОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:
003**





7 КЛАСС

УРОК 1.

МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЛЕГАЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ

Большинство исследований проведенных в нашей стране, в нашем городе свидетельствуют, что в этом возрасте дети уже знают о таких нелегальных наркотиках, как марихуана (анаша), «таблетки дискотек» (экстази), о том, что некоторые медикаменты могут использоваться с наркотической целью (успокаивающие, болеутоляющие, снотворные средства).

Анонимные социологические опросы показывают, что многим детям этого возраста уже предлагались такие наркотические вещества и достаточно большое число детей этого возраста уже имеют опыт пробования.

Критическое осмысление детьми честной информации об этих веществах и последствиях их употребления, а также о механизмах действия на психику и организм человека о причинах их употребления гораздо эффективнее предотвращает пробование наркотиков, чем простое запугивание.



Родителям рекомендуется обсудить с ребенком такой вопрос: «Полезна ли боль человеку?»

Да, боль мучает, но только она сигнализирует о каких то неполадках в организме. И: «Так ли нужно немедленно принимать обезболивающие лекарства?».

В головном мозге человека центр боли и центр удовольствия находятся в одном месте, в лимбической системе. Лимбическая система вырабатывает «гормон» удовольствия и хорошего самочувствия — ЭНДОРФИНЫ. Эндорфины выполняют в нашем организме ряд функций. Это и внутреннее «обезболивающее» — именно благодаря эндорфинам мы не ощущаем как боль движение в суставах, сокращение кишечника и др. Свободный выброс эндорфинов в циркулирующую кровь вызывает у человека чувство удовольствия,

радости. При недостаточном уровне эндорфинов в крови, человек испытывает дискомфорт и боль. Именно боль стимулирует лимбическую систему, заставляя её выделять эндорфины.

Если человек часто принимает обезболивающие лекарства, то его лимбическая система выделяет все меньше и меньше эндорфинов.

Это значит, что даже если нет боли, то человек не испытывает радости, хорошего настроения, мир кажется серым.

Бывает так, что человек не может справиться с болью, это бывает когда человек болен, получил сильную травму или ему делают операцию. Тогда врачи, и только врачи! назначают сильнодействующие препараты, которые обладают наркотическим действием.

Эти лекарства выдают в аптеках по особым рецептам, потому что они вызывают зависимость — когда человек, привыкает к ним и уже не может без них жить.

При физическом недомогании, плохое самочувствие поддерживается плохим настроением. Для того, чтобы повысить настроение, лучше всего заняться чем-либо, что приносит удовольствие. В этом случае мозг активнее вырабатывает эндорфины.

Спросите у ребенка, чем бы он мог заняться, чтобы повысить свое настроение. Возможные ответы: пообщался бы с друзьями, послушал бы музыку, посмотрел любимый фильм, потанцевал бы или сделал зарядку, принял душ, поиграл бы с собакой или кошкой, вспомнил бы о своих успехах и достижениях, вспомнил бы приятные ситуации, закончил бы давно начатое дело, прибрал бы в комнате и т.д. Чем больше способов повышения своего настроения вам назовет ребенок, тем лучше.

Если человек не знает этих способов или не хочет потрудиться для своего же удовольствия, он переживает скуку (эмоциональный голод) и может искать «легких» путей получения эмоций.

Именно такие люди пытаются найти обманчивое облегчение в наркотиках и становятся зависимыми от них.

Средства зависимости, с которыми может столкнуться в этом возрасте ваш ребенок

| Вид наркотика | Наркотическое действие | Риск зависимости | Возможные телесные и психические последствия |
|--|---|--|---|
| Медикаменты: Болеутоляющие, успокаивающие, снотворные средства (легальны) | Оглушение, разрядка, эйфория, сонливость, угнетение дыхания | Телесный: да, высокий Психический: да, особенно высокий | Телесные: повреждения почек и печени, нарушения центральной нервной системы и обмена веществ, опасность для жизни при передозировке Психические: нарушения поведения, раздражительность, помрачение сознания, рассеивание концентрации внимания, токсические психозы |
| Конопля: марихуана, гашиш (незаконные) | Растормаживание, эйфория, повышенный аппетит, жажда, дезориентированное поведение | Телесный: незначительный Психический: да, высокий | Телесные: как при курении табака Психические: могут спровоцировать психические заболевания (напр., психозы), поведенческие расстройства, нарушения восприятия, задержки развития, депрессия |
| Возбуждающие средства (психостимуляторы): экстази (незаконные) | Непредсказуемость поведения, вспышки злости и раздражения, невозможность расслабиться, потребность быть в постоянном движении, эйфория, более интенсивное восприятие смысла | Телесный: возможен Психический: да | Телесные: последствия непредсказуемы — высокое кровяное давление, состояние возбуждения или истощения, нарушение сна Психические: при продолжительном потреблении могут возникать поведенческие нарушения и состояния растерянности, депрессии |

Могут ли наркотики заменить и вытеснить природные эндорфины?

Да, например, вызвав эйфорию (бездумную, некритичную, несоответствующую ситуации радость). Последствие такой искусственной эйфории — снижение настроения, отсутствие радости от того, что радовало раньше, раздражительность и т.д.

Как поговорить с подростком, если он пришел домой в алкогольном опьянении.

- Говорите с ним только после его протрезвления.
- Оставайтесь, спокойным и рассудительным.
- Потребуйте прекращения проб алкоголя.
- Потребуйте у ребенка, чтобы впредь, когда ему предложат выпить, он отказался.
- Потребуйте, чтобы скуку, любопытство ребенок решал здоровыми способами.
- Предложите свою помощь в решении этих вопросов.

Это может быть так: «Я настаиваю на том, чтобы в следующий раз, когда тебе предложат попробовать спиртное, ты отказался. Я предпочитаю, чтобы твоя скука, любопытство... решались другими способами. В этом я могу тебе помочь»

- Сообщите ребенку, что вы предпримете, если Ваши требования не будут соблюдены.

Подросток должен быть предупрежден о Ваших возможных действиях. Это может повлиять на его решение придерживаться Ваших требований, и поможет избежать, в случае их нарушения, чувства несправедливости и обиды. Выберите для своего возможного поведения ЗНАЧИМЫЕ для ребенка меры. Например: запрет посещать интернет-клуб, отменить запланированную поездку или покупку, рассказать кому-то из родственников. Будьте готовы исполнить это в случае нарушения договоренности.

- Позитивное завершение разговора.



Хорошо, если после всего сказанного, ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам не безразличен. Он будет знать, что вы верите и доверяете ему. С таким настроением легче менять поведение и контролировать его самому. «Я доверяю тебе... Я верю, что ты примешь правильное решение. Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому...» Отрадите свои чувства: «я рада, что мы поговорили... Я рада, что ты меня выслушал...»

Примерный текст «послания» подростку, если вы узнали, что он употребляет алкоголь.

1. «Когда я чувствую от тебя запах пива (алкоголя), вижу признаки опьянения (невнятная речь, пошатывание...), и замечаю, что ты стал поздно возвращаться домой»...

2. «Меня это возмущает (огорчает, раздражает, пугает)»...

3. «Может быть, ты выпил из-за того, что не сумел отказаться или тебе было скучно. Может быть, ты считаешь, что пиво помогает тебе выглядеть взрослее и независимее, или ты хотел расслабиться»...

4. «И независимо от того, по какой причине ты выпил пиво, я настаиваю, чтобы ты прекратил эксперименты с алкоголем. Когда тебе предложат выпить пива, ты должен отказаться. Я хочу, чтобы ты научился общаться с друзьями без алкоголя. Я предпочитаю, чтобы скуку и любопытство ты научился преодолевать другими способами. В этом я могу тебе помочь»...

б.«Я понимаю, что не могу контролировать тебя, и не хочу этого делать»...

7. «Я верю в твою разумность и доверяю тебе. Поэтому я думаю, что ты примешь правильное решение»...

8. «Если впредь я буду чувствовать запах алкоголя от тебя, или ты будешь приходить поздно, я буду вынуждена поступить так, как мне не хочется на самом деле»... И расскажите, что вы сделаете в этом случае...

!!! Самое важное — не потерять контакт с ребенком. Критикуйте (сердитесь, возмущайтесь...) по поводу поведения, но не личности ребенка.

!!! Недопустимо давать повод сыну/дочери обидеться и «хлопнуть дверью».

К этому приводят как раз «покушения» на личность, чаще всего ярлыки («идиот, кретин, подлец» и т.д.) и угрозы («запру дома, разгоню твоих друзей, заявлю в милицию» и т.д.).

Если из разговора с подростком вы выяснили, что прием алкоголя РЕГУЛЯРЕН, есть тяга, есть проблемы с учебной с денежными долгами, не может отказаться от употребления, увеличивается доза и т.д.

— Настаивайте на обращении к специалистам как можно быстрее: «Я настаиваю на том, чтобы мы вместе обратились к врачу. Я могу и без твоего согласия сделать это, но я предпочитаю, чтобы это решение было совместным».

— Назначьте ближайший день обращения к специалисту.

УРОК 2.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ!»



В возрасте 12-13 лет дети подвергаются давлению группы значимых для них сверстников. Чаще всего дети на самом деле не хотят пробовать и употреблять наркотики. Но, опасаясь изгнания из группы, насмешек над собой, презрения приятелей, отношения к себе как к «труску, слабаку, предателю», вынуждены соглашаться на опасные эксперименты с наркотиками.

Поэтому важно научить подростков отказываться от таких предложений. Необходимо научить их ЧТО говорить и КАК говорить в ситуации предложения.

1. Обсудите возможные способы отказа в ситуации давления, принуждения, уговаривания:

| | | |
|--|--|--|
| 1. Скажи: Нет, спасибо! | Не хочешь ли? | Нет, спасибо! |
| 2. Объясни причину или найди оправдание | Есть немного... Хочешь попробовать? | Нет, спасибо, не употребляю Не могу. В следующий раз Мои родители вычислят меня Мой тренер проверяет нас Я участвую в программе "За здоровый образ жизни" и поэтому не могу Мои родители проверяют меня Я должен встретиться с педагогом после школы |
| 3. Испорченная пластинка | Хочешь? Попробуй! | Нет, спасибо! Нет, спасибо! |
| 4. Смени тему разговора | Скучно. Пойдем, развлечемся! | Я слышал, этот новый фильм такой смешной. Пойдем, посмотрим! |
| 5. Уйди как можно быстрее | Хочешь попробовать кое-что? | Скажи «Нет!» и уйди, пока ещё это говорят |
| 6. «Холодное плечо» (передергивание плечами как от холода) | Эй! Хочешь пиво? | Просто не обрати внимания, проигнорируй |
| 7. «Увеличиваться в количестве» | Держаться с теми, кто не употребляет средств зависимости, особенно когда ожидается употребление наркотиков | |
| 8. Избегай ситуацию | Если вы знаете, места, где собираются люди, употребляющие или предлагающие наркотики, то держитесь подальше от этих мест | |
| 9. Меняй давление (переворачивай ситуацию) | Если бы ты был настоящим другом, ты бы не просил меня делать то, что вовлечет меня в неприятности | |



2. Обсудите, какими качествами должен обладать человек, что бы убедительно и уверенно отказываться от таких предложений. Например: уверенным, спокойным, серьезным...

3. Что значит и как нужно себя вести, чтобы выглядеть — уверенным, спокойным, серьезным....? Например: быть спокойным — это значит стоять расслабленно, «не дергаясь». Каждое качество уточняйте до тех пор, пока ребенок не назовет то, что зависит от него самого. И то, что он реально может сделать сам.

Потренируйте ребенка в уверенном, спокойном и аргументированном отказывании. Навык уверенного отказа принесет ребенку безусловную пользу в ситуациях любого давления и принуждения, обязательно и наверняка пригодится в его дальнейшей жизни.

УРОК 3.

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАРКОМАНИИ



По данным социологических опросов даже 18 — летние подростки практически не владеют юридической информацией. Большинство опрошенных не знают, что уголовная ответственность за некоторые виды преступлений (например, хищение, либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью) наступает с 14 лет. Уголовная ответственность по общему правилу наступает с 16 лет. Познакомьте ребенка со статьей 228 Уголовного Кодекса РФ.

Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ. Незаконное приобретение и ли хранение без цели сбыта наказываются лишением свободы на срок до 3 лет. Те же действия с целью сбыта наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет. Передача наркотика от одного человека другому есть распространение наркотика (или сбыт).

Ст. 111. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, опасного для жизни человека или повлекшего за собой потерю зрения, слуха или какого-либо органа, либо утрату органом его функций, а также причинение вреда здоровью, повлекшее за собой психическое расстройство, заболевание наркоманией или токсикоманией, наказываются лишением свободы на срок от 2 до 8 лет.

Ст. 158. Кража. Кража, — то есть тайное хищение чужого имущества наказываются лишением свободы на срок до 3 лет.

КОДЕКС РФ

ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ НАРУШЕНИЯХ

Федеральный закон от 30 декабря 2001

№195-ФЗ вступил в силу с 1 июля 2002 г.

Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ

1. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ — влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда.

2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, влекут наложение административного штрафа в размере от пятнадцати до двадцати минимальных размеров оплаты труда.

Из статьи 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 20.20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

1. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах, за исключением организаций торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции и розлив, — влечет наложение административного штрафа в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

2. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах, — влечет наложение административного штрафа в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда.

Примечание. В части 1 настоящей статьи под алкогольной и спиртосодержащей продукцией понимается продукция с объемным содержанием этилового спирта более 12 процентов.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах, — влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

Как вести себя ребенку, если его остановили сотрудники правоохранительных органов для оперативной проверки:

1. Сохранять спокойствие;
2. Не сопротивляться;
3. Быть вежливым;
4. Выполнять требования сотрудника УВД;
5. Если ребенок несовершеннолетний, ему нужно вежливо просить связаться с его родителями.

8 КЛАСС

УРОК 1.

ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЯ К НАРКОТИКАМ



Осознание подростком собственных «опасных» чувств, желаний и потребностей способствует отказу от экспериментов с наркотиками и активному поиску безопасных способов поведения.

Какие внутренние состояния подростков способствуют опасному поведению?

- Скука
- Желание острых ощущений
- Желание быть «крутым»
- Желание уйти от проблем и забыться
- Напряжение от конфликтов в семье и школе
- Желание казаться взрослым.
- Любопытство

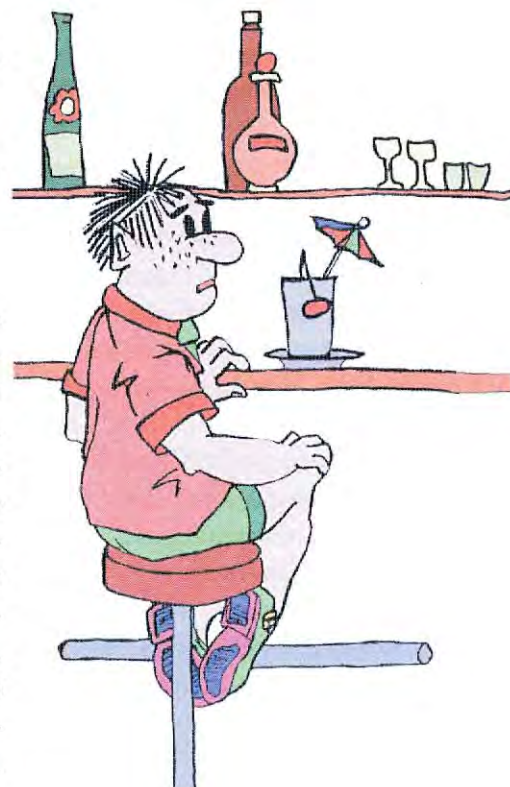
Обсудите с ребенком эти внутренние состояния по такой схеме:

1. К какому опасному поведению может привести это чувство или желание?
2. Что бы ты посоветовал своему другу, что бы он смог справиться с этим желанием или чувством?
3. Кто и как мог бы тебе помочь справиться, если бы ты оказался с таким чувством или желанием?

Любой человек способен управлять своим внутренним состоянием. Для этого нужно:

1. Понимать свои чувства и желания.
2. Выбирать здоровые пути для того, чтобы справиться с ними.
3. Не бояться обращаться за помощью.

Для детей, особенно подростков, более эффективна косвенная профилактика Истории, информация подается не напрямую, а как бы нечаянно. Подросток может думать, что вы его не видите. Так, можно одному из родителей рассказать историю, например, такую: «Иду с работы. Во дворе группа ребят. Пиво пьют. Один другому — почему не пьешь? И протягивает пиво. Тот отвечает — не хочу, люблю когда голова ясная. Тот, что предлагал, с таким уважением глянул. Вот так! Мальчик, а так взросло себя повел. Не поддался на стадный инстинкт». И все. Больше ничего. Перейдите к другим темам. С ребенком эту историю не обсуждайте.



Только перед рассказом убедитесь, что ему вас слышно. Подростки бережнее относятся к информации, которую получили не напрямую и доверяют ей больше.

— Можно подростку дать «подслушать» такой разговор.

«О влиянии пива на потенцию у мужчин». Особенно эффективна такая история для мальчиков. Например, папа говорит: «прочитал статью (научную), оказывается обнаружена связь между ранним употреблением алкоголя (пива, или того что иногда попивает ребенок), и возникшей после 20 лет импотенцией». Если вы не уверены, что подросток знает это слово, то скажите проще — «сексом не могут заниматься». Для 14-15 летнего подростка это важно.

— Если все таки случилось — подросток пришел пьяный со дня рождения. Нет смысла ругать, злиться. Но и спасать, скрывая от других этот факт, тоже нельзя. Если ребенок «завалился» в постель одетый, если его вырвало, как бы не хотелось все убрать, помыть, раздеть не делайте этого. Пусть утром он увидит последствия. А вы расскажите, что вы чувствовали, когда все это видели. Пусть подросток сам все приберет.

УРОК 2.

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ



Детям постоянно, также как и взрослым, приходится делать выбор. Далеко не всегда при этом ими руководят здравый смысл и знания о возможных опасностях. Дети 13-14 лет склонны к импульсивным, необдуманным поступкам, основанным на эмоциях. Это повышает риск вовлечения их в употребление наркотиков. В то же время, именно сейчас детей необходимо обучать делать правильный, взвешенный выбор в пользу здоровья.

Как это сделать?

Предложите ребенку представить ситуацию: «Ты на улице, возле школы, и один из старших ребят, которого ты уважаешь, предлагает попробовать марихуану. Вас никто не видит, и ты в нерешительности — принять или нет предложение».

Как ты поступишь?

1 шаг. Формулирование проблемы: «Мне предлагают. Я должен сделать выбор. Да или нет».

2 шаг. Оценка предложения.

- Мое личное отношение к этому
- Отношение к этому школы, моей семьи, друзей
- Отношение к этому врачей, т.е. есть ли опасность для здоровья
- Законно ли это

3 шаг. Варианты поведения и оценка последствий.

Соглашусь, или откажусь.

Если соглашусь, то приобретаю Плюсы:

- Уважение старшеклассника
- С гордостью могу говорить, что курил марихуану
- Испытаю кайф, о котором так много слышал
- и т.д.

приобретаю Минусы:

- Начну курить и испорчу легкие
- Может возникнуть зависимость
- Родители будут страшно недовольны
- А вдруг будет нехорошо (многих рвет, и чувствуют себя плохо)
- А вдруг буду выглядеть смешным как те, которые обкурились

Откажусь от «косяка», то

приобретаю Плюсы:

- Легкие останутся чистыми и здоровыми
- Не будет зависимости от наркотиков
- Смогу спокойно пойти на урок
- Не испортятся отношения с родителями и учителями
- В дальнейшем меня не ждут неприятные неожиданности
- и т.д.

приобретаю Минусы:

- Могу потерять расположение старшеклассника
- Никогда не узнаю «кайфа»
- и т.д.

4 шаг. Обобщение информации.

Где больше плюсов. Где минусов.

Хотя, конечно, нельзя арифметически сосчитать количество плюсов и минусов и только на основании этого делать выводы. Разные варианты ЗА и ПРОТИВ имеют разную значимость с точки зрения их последствий и влияния на жизнь человека.

5 шаг. Принятие решения.

Мой выбор.

Хорошо, если вы заранее, еще до опасных предложений, поможете ребенку сделать здоровый выбор. На дискотеке ему может не хватить времени на обдумывание и принятие решения. Убедите ребенка подумать и принять решение до того, как он пойдет на дискотеку.



Конечно, такое обучение ребенка возможно только в случае хорошего доверительного контакта между вами. А если ребенок не считает нужным осваивать этот способ с вашей помощью? В таком случае у вас, скорее всего, затруднен контакт и нет доверительных отношений.

Упражнение «КРУЖОЧКИ» поможет Вам начать разговор с Вашим сыном/дочерью.

Упражнение составлено по материалам польских психологов А.Кроник, Е.Кроник. Его не стоит рассматривать только как диагностический тест. Скорее это толчок к разговору с подростком о ваших отношениях.

Попробуйте ваши отношения с ребенком изобразить с помощью двух кругов. Круги это вы и он. Круги могут быть далеко друг от друга, близко, перекрываться, полностью совмещаться и так далее.

1. Нарисуйте два круга, расстояние между которыми выражает ваши нынешние взаимоотношения с ребенком.

2. Нарисуйте теперь то, что выражает ваши желаемые отношения с ребенком.

3. Как вы думаете, как воспринимает ребенок ваши теперешние отношения? Нарисуйте и это.

4. Как вы думаете, каких отношений хочет ребенок? Нарисуйте.

Предложите ребенку выполнить это упражнение:

1. Нарисовать кружками ваши с ним отношения.

2. А каких отношений хотел бы он? Пусть нарисует.

3. Как он думает, как воспринимает вы ваши отношения сейчас? Попросите нарисовать.

4. Спросите ребенка: «как ты думаешь, каких отношений с тобой хочу я?» Попросите нарисовать их в виде кругов.

Покажите ребенку свой рисунок. Вместе рассмотрите выборы обеих сторон. Возможно, появится тема для обсуждения. Поговорите на темы: как это проявляется в нашей жизни, что мы чувствуем, чего в отношениях мы хотим и т.д.

| | |
|---|--|
|  | <p>Отчуждение, отдаление, отсутствие контакта. Чаще всего, попустительский стиль воспитания, или последствия конфликта, обиды.</p> |
|  | <p>Предел психологического сближения, идеальные отношения. Есть точка взаимодействия, но в тоже время, каждый чувствует себя свободным. Идеальные отношения для супругов или родителя и взрослого ребенка.</p> |
|  | <p>Родитель растворен в ребенке: живет его интересами, потребностями, его жизнью. Ребенок чувствует себя несвободным (созависимость). Чаще всего стиль родительского воспитания— гиперопека.</p> |
|  | <p>Ребенок растворен в родителе: все определяется интересами и целями родителя. Ребенок чувствует себя несвободным (созависимость). Чаще всего при авторитарном стиле воспитания.</p> |
|  | <p>Идеальные отношения для 7-летнего ребенка и родителя. Есть много общего, и в тоже время, достаточно личного пространства. По мере взросления ребенка общее пространство должно постепенно уменьшаться.</p> |
|  | <p>Здоровый вариант отношений с 15-летним подростком.</p> |

УРОК 3.

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ И ПОМОЩИ



Каждый человек должен располагать внутренними ресурсами противостояния опасностям. Такая внутренняя «опора» поможет Вашему ребенку бороться с наркотическими соблазнами и давлением наркоторговцев, даже если вы не стоите рядом.

Как помочь ребенку «найти» свои ресурсы, в первую очередь в самом себе?

Мы предлагаем Вам вместе со своим подростком выполнить очень полезное упражнение. Оно называется «ГЕРБ». Ваша задача изобразить свои ресурсы символически в виде рисунка личного герба.

1 шаг. Приготовьте 2 чистых листа — для себя и для ребенка. Ручки, карандаши. Нарисуйте свой макет герба. Разделите поле герба на пять полей.

2 шаг. Запишите и продолжите три предложения:

1 Я горжусь собой, потому, что....

2 Я горжусь собой, потому, что ...

3 Я горжусь собой, потому, что

Обязательно найдите три разных повода гордиться собой.

3 шаг. На первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего.

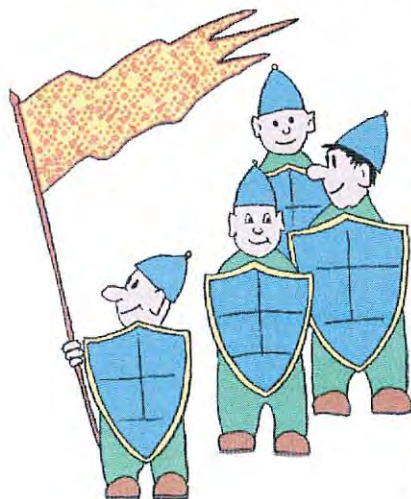
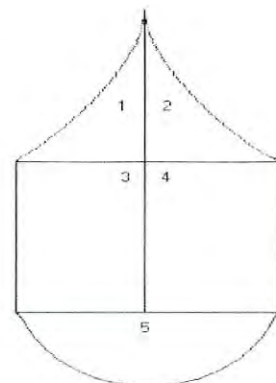
4 шаг. На втором поле — нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и безопасно.

5 шаг. На третьем поле — самое большое достижение.

6 шаг. На четвертом — трех людей, которым вы можете доверять.

7 шаг. На пятом поле — напишите три слова, которые хотите о себе слышать.

Расскажите друг другу о своем гербе, покажите нарисованное.



Где и как теперь можно использовать свой герб?

Можно вспомнить, как пользовались гербом когда-то рыцари: они изображали герб на щите, а во время рыцарских турниров для придания сил и смелости выкрикивали свой девиз. Ваши личные девизы раскрываются тремя предложениями, начинающимися со слов «Я горжусь собой...», а также в тех трех словах, которые вы хотите о себе слышать.

Когда вам бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминайте и говорите себе эти слова.

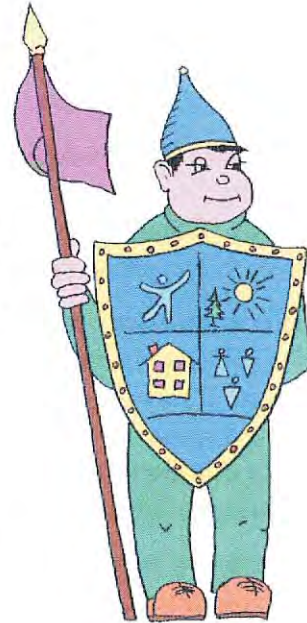
Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают Вам и Вашему ребенку — Вы не одиноки. Есть, кому Вас выслушать и помочь.

Напоминание о вашем самом большом достижении, которого вы добились сами, помогает, когда охватывает неуверенность.

Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть.

Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия.

Оформите свои гербы. Все-таки это ваша визитная карточка. Обсудите с ребенком, где бы вы хотели разместить свои гербы. Подросток может поместить его так, чтобы он всегда был рядом.



Внимание!

Что будет помогать родителям чувствовать себя увереннее в общении с ребенком и укрепит внутренние ресурсы подростка?

Это знание своих прав.

Право быть самим собой.

И оно очень важное. Можно тратить много времени впустую, пытаясь переделать друг друга. Родителям хочется видеть своего ребенка вежливым, ответственным, сговорчивым, умными. А ребенку хочется видеть родителей терпимыми, щедрыми, не задающими лишних вопросов. Ни одна из «идеальных» моделей не соответствует реальному человеку.

Право на уважительное отношение к себе.

Вы имеете право на то, чтобы к вам относились как к разумному и равному человеческому существу. То же право есть и у вашего подростка. Как родителям, нам может быть трудно, уважать что-либо в подростковом поведении, которое нам кажется разрушительным. Точно так же и детям иногда трудно уважать родителей.

Право выражать свои чувства.

Чувства являются важнейшей составной частью реакций на окружающий мир. Определив свои чувства и приняв их, вы можете выражать положительные или отрицательные эмоции вместо того, чтобы сдерживать себя.

Такие же права есть у ребенка.

Право выражать свои мысли.

Вы имеете право отстаивать свое мнение, даже если оно не пользуется популярностью. Аргументы подростков могут отличаться от ваших, но это еще не значит, что они хуже или лучше ваших.

Право совершать ошибки.

Большинство из нас терпимо относится к чужим ошибкам. С другой стороны, мы можем слишком требовательно относиться к себе. Важно понимать, что, если иногда вы совершаете что-то неправильное, это не делает вас неправым во всем и всегда.

Право просить о том, чего вы хотите.

Вы имеете полное право просить кого угодно о чем угодно. НО, разумеется, вы не имеете права немедленно получить это. Тот, кого вы просите тоже, имеет право решать дать вам это все, по частям или отказать в просьбе.

Право на непонимание другого человека.

Иногда подростков очень трудно понять. Кажется, что их ценности очень отличаются от ваших. Поведение кажется странным. Язык бывает, труден для понимания. Способность сказать: «Я не понимаю, с чем связано...» не сделает вас глупым.

Право изменить свое мнение.

Подростки часто ставят вас в такое положение, когда приходится быстро принимать решение. В результате недостатка времени или информации вы можете принять решение, о котором потом жалеете. Вы имеете право изменить собственное решение, не цепляясь за ошибочное. Можно сказать: «Я, в самом деле, согласился...но теперь я изменил свое мнение, потому что...».

Право быть независимым от одобрения других людей.

Потребность в одобрении является одной из важных составных частей нашего мироощущения. Если окружающие значимые для нас люди одобряют наше поведение, мы чувствуем себя лучше, увереннее. В результате мы можем зависеть от одобрения других людей и в том числе и своих подростков.

Список этих прав можно продолжить.

Право на место и время для себя.

Право знать, кто приходит в мой дом.

Право на бережное отношение к моим вещам.

Право на соблюдение договоренностей

Право на вежливое отношение.

Родители, которые с уважением относятся к своим правам, согласны с тем, что каждый человек имеет свои потребности, чувства и желания и обладает правом выразить их.

Если люди, живущие вместе, хотят удовлетворить хотя бы часть своих потребностей, они должны проявить готовность к переговорам и компромиссам. Отстаивание своих прав во взаимоотношениях подразумевает наличие разумных требований друг к другу. Родительская «сила» связана с настойчивостью. Источник личной силы в самооценке. Ваша самооценка не должна зависеть от одобрения детей. Следует понимать и принимать свои положительные и отрицательные качества, так вы научитесь понимать и принимать те же качества в своем ребенке. Не нужно подавлять других ради своего удобства, подобно агрессивному человеку. У вас есть способность просить то, в чем нуждаетесь. Если временами вам будут отказывать, вы не будете чувствовать себя несчастным. Вы будете делать все возможное для разумного выхода из любого конфликта, но не будете убиваться, если потерпите неудачу.

Уважайте свои права и права ребенка.

Знание своих прав ребенком и умение ими пользоваться делает его сильным.



ИНФОРМАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Старшие школьники завершают свой «переходный возраст», осуществляя еще один переход — от подростковости к ранней юности.

Их чувства и суждения становятся более зрелыми. Но во время кризисных ситуаций, конфликтов, стрессов они словно «убегают» к началу подросткового периода: становятся экспансивными, возбужденными, капризными, у них может снижаться настроение, появляется апатия.

Прежде всего, это сказывается на отношениях с родителями, которые плохо понимают причины происходящего, так как старшие подростки особенно скрытны. Они относятся к своим переживаниям как к уникальным страданиям: «Так, как я люблю — никто не любил... Так никто не разочаровывался...». Им трудно и порой невозможно поделиться своими чувствами, переживаниями с родными. В этом возрасте подростки все менее охотно обращаются за помощью к родителям.

Пытаясь понять себя, свои стремления, смысл своей жизни, они ищут опору не только в философских исканиях, в разных духовных практиках, в исторической связи времен, но и в попытках исследовать иллюзорный мир наркотиков.

Чувственный опыт очень важен для них. Они формируют привязанность к близкому другу, подруге, и некоторые из них уже покидают компании и ищут интимной близости.

Это возраст романтической любви, идеализации и первых любовных ран, которые настолько болезненны, что могут подтолкнуть молодых людей к депрессиям, суицидам и наркотическому «обезболиванию». Так как юноши и девушки ориентированы на мир отношений в паре, они нередко бывают, втянуты в употребление наркотиков именно теми, кого они пытаются «спасти».

У близких в этот период может сложиться впечатление, что подросток, словно нарочно испытывает их терпение, выводит из себя, например, являясь, домой все позже и позже. 14-15 летние подростки хотят знать в пределах каких границ они могут пользоваться свободой. Подростки, как правило, уважают родителей, которые умеют ставить четкие и ясные границы допустимого поведения своих детей.

Более счастливы те родители, которые понимают, что вызывающее поведение это только впечатление. За таким поведением ребенка кроется попытка исследовать границы своего дозволенного поведения.

Более спокойны в это время те родители, которые смогли установить приемлемые границы дозволенного поведения и непреклонно удерживают их. Буквально это означает: «У тебя есть твои уникальные чувства, я уважаю их. У меня есть мои уникальные чувства, и я хочу, чтобы ты уважал их. Мы живем вместе. И нам нужно уметь договариваться, учитывая интересы друг друга».

Только к 16 годам при условиях нормального развития происходит приятная и для родителей, и для самого подростка перемена: он становится более доброжелательным, уживчивым, более терпимым и сговорчивым. Он уже может делить себя между друзьями и семьей, как взрослый человек. К этому возрасту в нем должна созреть психологическая независимость от родителей, хотя и сохраняется обычно зависимость материальная.

В этом возрасте юноши и девушки обычно покидают дворовые компании, они дифференцируют приятелей и близких друзей.

Их вера в себя укрепляется, но они начинают беспокоиться о будущем. Ценностью становятся личное счастье, успехи и достижения.

9 КЛАСС

УРОК 1.

ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ



В этот период (14-15 лет) подростки часто переживают душевные кризисы, которые обычны для этого возраста. Поэтому, родителям следует научиться быть более тактичными со своими детьми. Не стоит слишком настойчиво выпытывать у подростка причины его плохого настроения, подавленности, задумчивости, слез. Нужно просто быть где-то рядом — вдруг ребенок сам захочет поделиться своими горестями.

И вот тогда родителям следует отложить все дела и предложить свою помощь.

Не иронизируйте, не подшучивайте, не пытайтесь обесценить глубину переживаний своих сына, дочери — вы рискуете обидеть и оттолкнуть их.

Телефоны служб, по которым можно обсудить и собственные трудности в контактах с ребенком, например, телефона доверия: 56-43-19,003. Желательно, чтобы эти телефоны лежали в доме на видном месте. Ребенок в этом возрасте охотнее обратится за анонимной и конфиденциальной помощью и, таким образом, попытается сам решить свои проблемы.

Исследования, проведенные психологами МЦ «ХОЛИС», выявили, что у 14-15 летних подростков самый частый повод (причина) попадания в «трудную», а значит опасную, ситуацию связан с нарушением отношений со значимыми для них людьми.

Психологи просили нарисовать человека, попавшего в трудную ситуацию. Далее предлагали ответить на вопросы:

1. Что за человек изображен на рисунке, его пол, возраст, характер?
2. Какие у него трудности?
3. Какие чувства он испытывает (назвать не менее пяти)?
4. Что будет предпринимать человек, что бы выйти из этой ситуации?
5. Какие возможные действия можно считать правильными, приносящими пользу (конструктивными), а какие вредными (неконструктивными)?

Далее просили уточнить условия и события этой ситуации:

1. Что привело человека к этой ситуации?
2. Как можно было предотвратить ее?
3. Чем закончились события?

Почти все подростки рисовали человека того же пола, что и они, и близкого им по возрасту. Нарисованный человек преимущественно находился в позах, характерных для состояния подавленности. Иногда встречались рисунки, изображающие суицид (висит в петле, раздавлен машиной). Очень часто в рисунке присутствовали бутылки, шприцы.



В качестве трудных назывались следующие ситуации. Больше половины подростков указали ссоры, конфликты с родителями (причем, когда родители были несправедливы). Далее шли ссоры и конфликты с другом (предательство и измена друга). Следом конфликты с педагогами (и опять чаще всего называлась несправедливость). Потом ситуации потери (умерла собака, украли деньги).

Отмечались чувства, характерные для описанных ситуаций: одиночество, растерянность, вина, обида, безысходность, злость на себя или других и т.д.

Предлагалось очень много неконструктивных способов выхода из таких ситуаций (от полного бездействия до агрессии, направленной на окружающих и самого себя). Подростки не рисовали самих себя и свои реальные ситуации. Скорее они демонстрировали, какие чувства они будут испытывать в различных ситуациях, и какими поведенческими стратегиями для выхода они располагают. Интересно, что подростки, справедливые требования родителей и педагогов, не считают поводом для трудной, безвыходной ситуации.

В этом возрасте подростки самым значимым во взаимоотношениях между людьми считают справедливость и преданность.

УРОК 2.

МЫСЛИ И ЧУВСТВА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ



Реальная жизнь полна всяких трудностей, препятствий, разочарований. Очень важно научиться жить в реальной жизни без «бегства» в мир наркотических грез. Как можно справиться с мрачными мыслями и тяжелыми чувствами, когда никто «не понимает, не любит, не уважает». А именно 14-15 летние подростки относятся к своим переживаниям как к уникальным страданиям. «Так как я люблю, никто не любит... так никто не разочаровывался...». Задача близких людей — помочь детям правильно относиться к своим «страданиям», помочь им осознать связь тяжелых мыслей и негативных чувств с неконструктивным, вредным для здоровья поведением.



Жили-были два брата близнеца — Гриша и Миша. Внешне они были очень похожи, как две капли воды. Родители на различные праздники им делали всегда одинаковые подарки, чтобы никого не обидеть. Но почему-то Гриша всегда ворчал, стонал и говорил, что подарок не тот, не вовремя, и ему, вообще, хотелось бы что-нибудь другое. А Миша всегда очень радовался любому подарку и говорил, как это здорово, как прекрасно, что подарили именно это, как хорошо, что подарили именно то, что он и хотел.

Однажды родители решили подарить близнецам на день рождения разные подарки. Так как Грише всегда подарки не нравились, они решили подарить ему самый хороший подарок — деревянную лошадку. Она была очень красивой, на колесиках, в больших красных яблоках, с прекрасной гривой из чудесного шелка. А Мише, так как он радовался всему и всегда, они подарили в коробочке кучку конского навоза, потому что у них больше ни на что не хватало денег. И вот, когда утром все проснулись, Гриша заревел громким голосом, что у него какая-то деревянная лошадь в совершенно некрасивых яблоках, с гривой из веревки, и вообще на кривых колесах. В это время к нему в комнату вбежал совершенно счастливый Миша, с криками, что ему подарили живую лошадь! Конечно же, Гриша ещё больше расстроился, ведь ему подарили только деревянную лошадку, но пошел посмотреть. Когда он увидел в комнате брата только навоз в коробочке, он очень удивился и сказал: «Это же не лошадка, а только навоз!». Но Миша ответил: «Раз есть навоз, значит, была и лошадка, но она просто ушла по своим делам».

Кто из героев пессимист, а кто оптимист? Кому из них легче живется? Давайте попробуем выяснить цепочку мыслей оптимиста и пессимиста.

Примеры мыслей оптимиста и пессимиста в разных ситуациях

| Пессимист | Оптимист |
|---|--|
| Опять нужно мыть посуду, как это надоело. Если не вымою, то мама будет доставать и придирааться | Пока я мою посуду, у меня есть время послушать музыку. Очень приятно будет смотреть на чистую кухню. Мама будет рада |
| Получил двойку, все опять смеются. Я несчастный, меня несправедливо обидели, ещё и дома влетит | Неужели я до такой степени глупый, что мне уже стали ставить двойки? Я на самом деле умный, просто иногда ленюсь |
| Опоздал на трамвай, на котором ещё мог успеть на важную встречу. Какой гад водитель! Не мог дождаться, ведь видел, что я бежал. Снова меня будут ругать, так как уже не в первый раз, а это меня сильно бесит | Теперь я точно знаю, во сколько уходит этот трамвай! В следующий раз я выйду пораньше и точно успею. Представляю, как все удивятся! |
| Телефонный звонок, а вы находитесь в другой комнате и не успеваете взять трубку. Наверно, это очень важный звонок. Кому-то нужна была моя помощь! Я не смог помочь, я подвел этого человека | Я знаю, если этому человеку действительно нужна моя помощь, он перезвонит ещё раз. Я поставлю телефон ближе и буду заниматься прерванным делом, которое для меня не менее важно |
| Несчастливая любовь (безответная). За что она меня не любит? Я не могу без неё! Я не буду ходить в школу, чтобы её не видеть! Вот заболею, пусть знает! | Да, я её люблю! Но я не хочу, чтобы она страдала. Лучше мы останемся хорошими друзьями. Все равно в мире есть такой человек, с которым мои чувства будут взаимными. Это хороший жизненный опыт. Я научусь владеть своими чувствами |
| Почему мне поставили два? | Для чего мне поставили два? |

Как негативные мысли перевести в позитивные.

Как только чувствуете, что у вас появляется мысли, способные испортить настроение, сформулируйте эту мысль и начните задавать себе вопросы. Например:

Они сами виноваты! → Они ВСЕГДА во всем виноваты? → Они всегда ВО ВСЕМ виноваты? → ОНИ всегда во всем виноваты? → Они всегда во всем ВИНОВАТЫ?

Я сам во всем виноват! → Именно я один? → Именно я? → И всегда — всегда? → И во всем — во всем? → Если я один во всем всегда виноват, может быть у меня мания величия?

Можно сочинить смешные стихи обо всех своих «несчастьях».

УРОК 3.

НЕЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ



Старший школьный возраст (15-16 лет) — это возраст столкновения с «сильными» нелегальными наркотиками, имеющими высокий потенциал зависимости — героин, кокаин, амфетамин, крэк и др. То есть препараты, зависимость к которым (и психологическая, и физическая) формируется после двух — трехкратного потребления.

подавляющее большинство подростков, в дальнейшем ставших зависимыми от наркотиков (73%), употребили впервые наркотик в возрасте от 14 до 16 лет, 10% — в 13 лет.

Анонимные социологические исследования школьников, проведенные МЦ «Холис», показали, что в окружении почти каждого подростка этого возраста имеются друзья, приятели или знакомые, употребляющие наркотики. Известно, что один наркоман в течение года вовлекает в употребление наркотиков до 17 человек из своего окружения.

Согласится ребенок на пробу наркотика или нет, зависит:

- от его отношения к употреблению наркотиков,
- от отношения к своему здоровью и жизни,
- от наличия или отсутствия необходимых поведенческих и психологических навыков (например, навыка отказа или совладания со скукой).

Отношения у подростков к употреблению наркотиков по данным социологических исследований в нескольких крупных Российских городах (в этом исследовании приняли участие 10000 подростков в возрасте 14-19 лет, учащиеся школ и техникумов). Результаты позволяют выделить 3 группы подростков:

1. Имеют позитивное отношение к употреблению наркотиков. Имеющие опыт употребления 36%, 16% имеют мотивацию на первую пробу. В этой группе те, кто активно употребляет наркотики и втягивает в пробование других, а также те, кто употребляет, но других не привлекает.

2. Имеющие негативное отношение к употреблению наркотиков. Эту группу составили подростки, у которых такое отношение сформировано в результате воспитания и под влиянием собственного опыта. Их всего 12%. В этой группе и активные, и пассивные противники употребления наркотиков.

Позиция представителя группы активных противников: «Я никогда не буду употреблять наркотики и буду противостоять их распространению среди моих друзей». Иногда эта позиция основана на знаниях и навыках, но чаще всего на эмоциях. В последнем случае, «грамотный представитель» первой группы может поколебать уверенность активного противника.

Пассивные противники допускают употребление наркотиков другими, но сами отказываются от употребления. «Я не употребляю, а судьба других меня не касается. Хотят травиться — это их дело.»

3. Не определившиеся в отношении наркотиков. Большая группа — 36%. Из этой группы идет пополнение рядов потребителей и пассивных противников.

Поскольку одним из важных факторов защиты от втягивания в потребление наркотиков является наличие устойчивой мотивации на осознанный отказ от их употребления, к группе риска можно отнести 88% подростков.

ИТАК:

1. Только **12%** способны на предложение ответить отказом.

2. Если у подростка нет определенной позиции по отношению к употреблению наркотиков, то для него это опасно.

3. Если эту позицию не сформирует здоровая, безопасная, благополучная среда, то ее обязательно сформирует наркогенная субкультура.

Понятно беспокойство родителей за здоровье и жизнь своих 14-15-летних детей. Если ваше беспокойство усиливается в связи с необычным поведением ребенка, Вы можете обратиться в службу экстренной телефонной психологической помощи. Для Екатеринбурга это телефон: 56-43-19.

Вы получите дополнительную информацию о признаках употребления наркотиков подростками, советы по тактике собственного поведения в случаях, если у Вас появилось подозрение, что Ваш ребенок употребляет наркотические средства.

Наркотики: причины и последствия употребления

ПРИЧИНЫ

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Скука, трусость, неуверенность, усталость, дискомфорт | Усталость, нервное возбуждение, стресс | Любопытство, поиск острых ощущений |
|---|--|------------------------------------|

Наркотики

| | | |
|--|--|--|
| <p><u>Желаемое действие</u></p> <p>Возбуждение, чувство счастья, бодрость, работоспособность, агрессивность</p> <p>Кокаин</p> | <p><u>Желаемое действие</u></p> <p>Эйфория, ощущение тепла, повышенная уверенность в себе, сонливость</p> <p>Опиаты</p> | <p><u>Желаемое действие</u></p> <p>Изменение чувства реальности, эйфория, особая острота ощущений, непредсказуемость поведения</p> <p>Синтетики и галлюциногены</p> |
|--|--|--|

Последствия

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| <u>Физические</u> | <u>Психические</u> | <u>Физические</u> | <u>Психические</u> | <u>Физические</u> | <u>Психические</u> |
| Истощение, снижение иммунитета, гепатит, СПИД | Обманы восприятия, психозы, агрессивность, психические заболевания | Рвота, отсутствие аппетита, снижение веса, гепатит, СПИД, паралич | Угасание работоспособности, расстройства настроения, депрессии, снижение самооценки | Высокое кровяное давление, возбуждение, истощение, нарушение сна, непредсказуемость | Поведенческие нарушения, состояние растерянности, депрессии, наплывы ужасов, бред |

Решена ли проблема?

ПРИЧИНЫ

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Скука, трусость, неуверенность, усталость, дискомфорт | Усталость, нервное возбуждение, стресс | Любопытство, поиск острых ощущений |
|---|--|------------------------------------|

Данную таблицу можно использовать для разговора с подростком.

От кого ребенок должен получать информацию о наркотиках:

1. От педагогов, подготовленных по специальным программам: методика и технология преподавания программы «Ресурсы здоровья» — вариативный курс ОБЖ, программа «Педагог-организатор профилактической работы в школе».

Педагоги практически каждой школы города Екатеринбурга прошли обучение на курсах, проводимых авторами данных программ — специалистами МЦ «Холис».

2. От родителей, которые любят и заботятся о безопасности своего ребенка и поэтому готовы получать новые знания, навыки и использовать их в профилактическом воспитании. МЦ «Холис» ведет серию семинаров в рамках программы «Школа для родителей».

3. Специалисты по контакту со здоровыми детьми и подростками и имеющие навыки в передаче не только знаний, но и в формировании необходимых жизненных навыков: психологи, работники культуры, специалисты по социальной работе, наркологи и т. д., прошедшие специальное обучение.



Можно ли человека, «бывшего наркомана», пригласить к здоровым детям, чтобы он рассказал об ужасной жизни наркомана, и тем самым предотвратил пробование?

— **НЕТ!** Как правило, человек, преодолевший психическую зависимость к наркотикам, это человек эмоционально и физически сильный. Такие ребята очень ярко и привлекательно описывают свой путь преодоления зависимости от наркотиков. Очень часто у аудитории формируется ложно героический ореол вокруг образа наркомана. У многих подростков возникает желание быть похожим на такую сильную личность и пройти тот же самый путь. Дополнительно такие встречи могут подпитывать миф о том, что от наркотической зависимости можно избавиться, стоит только захотеть.

Существует множество «наркоманских» мифов. Важно научиться развенчивать и говорить о них. Помочь вам смогут специальные фильмы о мифах: «Наркотики: мифы и реальность», «Дети и наркотики», «Одинокaя камера пыток», «Правда и наркотики». Кассеты с этими фильмами есть в каждой школе города Екатеринбурга, а также в Городском кабинете профилактики МЦ «Холис».

10 КЛАСС

УРОК 1.

КОНФЛИКТ СО СВОИМ ОКРУЖЕНИЕМ



Дерзость, вспышки раздражительности, внезапные слезы, уединение, уныние сына или дочери... Из-за скрытности подростков этого возраста родители могут не сразу понимать, что за этим очень часто скрываются конфликты со значимыми для них людьми. Отсутствие жизненного опыта и особая возрастная чувствительность, заставляют подростков тяжело переживать такие столкновения, что часто приводит к самым неконструктивным и опасным способам поведения — к насилию над обидчиком, к суицидам (самоубийство), к употреблению наркотиков.

Конфликт — это столкновение интересов.

Если вы хотите предупредить конфликты со своим ребенком, то

1. Разделяйте его интересы
2. Старайтесь слушать музыку, которую слушает он/она, смотреть его/ее любимые фильмы, телепередачи.
3. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка и приветливой встречайте их в своем доме.

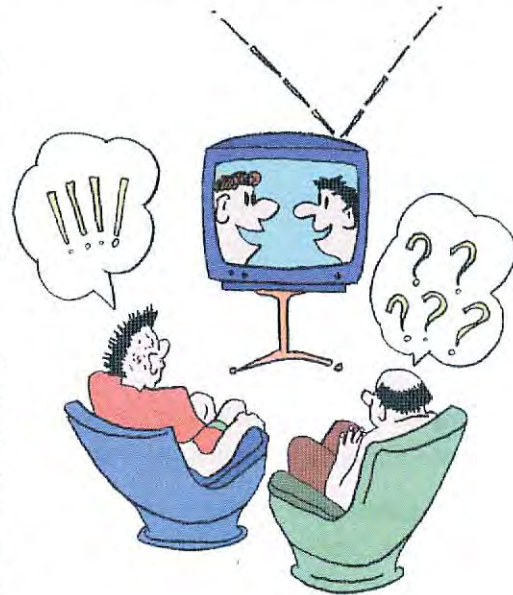
Если вам не удастся создать доверительный контакт со своим ребенком, обратитесь за консультацией на телефон доверия — 56-43-19.

Пятнадцатилетние, буквально испытывают терпение родителей, исследуя границы допустимого поведения.

Установка ограничений является для многих родителей главной областью и причиной конфликтов между ними и детьми. В то же время, большинство подростков также хочет иметь определенные рамки дозволенного. Подростки нуждаются в ограничениях и, в идеальных случаях, такие ограничения устанавливаются путем переговоров и компромиссов. Беседы с подростками показывают, что они с одинаковым неодобрением относятся как к авторитарным родителям, устанавливающим жесткие границы без всяких объяснений, так и к безвольным родителям, не ставящим никаких ограничений.

Задача родителей помочь подростку установить собственные ограничения. Это важный шаг на пути его зрелости. Необходимо вовлечь подростка в процесс принятия решений. Он учится выражать свои чувства и желания, учится выслушивать и понимать ваши чувства и ваши желания.

Таким образом, подросток понимает причины ограничений и убеждается в их необходимости.



Многие ссоры между родителями и подростками происходят из-за:

- территориальных прав: подросток может не понимать что квартира не является его полным владением;
- денежных прав: ребенок не хочет понять, что родители работают и зарабатывают деньги не только для удовлетворения потребностей ребенка.
- а так же частой темой конфликтов являются способ распоряжения свободным временем, учеба, выбор друзей, внешность (косметика и стиль одежды), общение с вами, привычки и т.д.

Процесс совместного установления разумных границ допустимого поведения может происходить в несколько этапов.

Первый этап

Цель этого этапа — заложить «фундамент» общения на основе фактов и искренности. Это очень важно, поскольку вы можете ясно видеть наличие проблемы, а подросток может и не отдавать отчета в ее существовании.

Вам следует объяснить:

- Что происходит на самом деле;
- Как это касается вас;
- Чего вы хотите;
- Почему вы этого хотите.

Что происходит на самом деле

Рассказывая о происходящем, начинайте с фраз «я замечаю, что...» или «когда ты», а затем говорите только о **действиях**, не говорите о личности или образе жизни подростка. Личные выпады («ты бессовестный...», «ты никогда не думаешь о других...» и т.п.) заставят подростка уйти в оборону. Придерживайтесь конкретных деталей и говорите о том, что произошло



на самом деле.

Например: «Коля. Я заметила, что когда твои друзья ушли вчера вечером, на кухне осталась грязная посуда. Ты пошел спать. На этой неделе это происходит уже второй раз».

Как это касается вас

Скажите, каким образом его поступки затрагивают вашу жизнь. Здесь очень важно удержаться от обвинений. Эта часть вашего обращения должна начинаться с «это означает, что я...».

Продолжение примера: «Я была сердита, так как ты не предупредил о приходе гостей. Я еще больше рассердилась утром, когда увидела грязную посуду. Вероятно, ты решил, что посуду обязана вымыть я».

Чего вы хотите

Хорошее начало: «меня бы устроило, если...» или «я предпочитаю...».

Слово «хочу» предполагает отсутствие компромисса и может восприниматься как очередная попытка руководства с вашей стороны.

Продолжение примера: «Я предпочитаю знать заранее о приходе твоих друзей. И было бы лучше, если гостей ты примешь в своей комнате. Кроме того, я буду благодарна, если ты вымоешь посуду перед сном».

Не скрывайте своих слабых мест: «Я знаю, что не могу заставить тебя сделать это...» или «Мне, конечно, хочется, чтобы ты бросил курить, но я понимаю, что не могу тебя заставить».

Покажите подростку свою веру в его способность действовать разумно и принимать решения самостоятельно

«Я уверена, что в следующий раз ты поступишь по-другому...» или «Я уверена, что существует решение, которое устроило бы нас обоих». Конечно, можно получить и отрицательный ответ. Не отступайте. Подросток может молчать, обвинять вас, смеяться над вами или менять тему разговора.

Повторите сообщение в сокращенном варианте, выделяя смысл: «Ты делаешь это, мне это не нравится, я хочу, чтобы ты помог мне решить эту проблему»

Постарайтесь не сердиться. Сохраняйте спокойный тон. Не торопитесь.

Если вы достигли договоренности, то завершите этот этап четкой формулировкой вашего соглашения и поблагодарите подростка за содействие

«Я хочу внести ясность в наше соглашение. Ты будешь заранее предупреждать меня о приходе друзей. И мы вместе решим, где ты их будешь принимать. Кроме того, ты будешь мыть за собой посуду и за своими друзьями. Спасибо тебе, Коля, за содействие». Если эти проблемы возникнут еще раз, то их можно решить уже быстрее, вернувшись к вашему соглашению. Даже если подросток вначале держит данное вам слово, достаточно часто через некоторое время все возвращается в старую колею.

В этом случае переходите ко второму этапу, этапу отстаивания своих интересов.

Второй этап

Ваша задача — стоять на своем и твердо выдвигать разумные требования.

1. Говорите с подростком по возможности сразу же после события, вызвавшего ваше недовольство.

2. Говорите спокойно.

3. Язык вашего тела должен выражать скрытое сообщение: «Я настаиваю на том, чтобы ты придерживался наших договоренностей. И я не отступлю от своего».

4. Говорите более короткими фразами. «Мне бы хотелось, чтобы ты помыл посуду, оставшуюся с вечера».

1. Подросток может возражать, говоря: «Я сыт твоими придирками... я не обязан помнить каждое твое слово...и т.д.» Не паникуйте, не сердитесь, и не сдавайтесь. Лучше проявите понимание чувств подростка и повторите пожелание: «Я понимаю, что это раздражает тебя и звучит как придирка. Будь добр, вымой посуду».

2. Используйте метод «испорченной пластинки», постоянно возвращаясь к короткому заявлению. Будьте готовы поставить свою «испорченную пластинку» не меньше десяти раз. Тон должен быть спокойным и вежливым.

3. Если ваша просьба удовлетворена только после пятнадцатого раза

— не забудьте должным образом оценить поступок: «Спасибо. Я рад, что ты это сделал».

4. НЕ нужно надзирать за выполнением своего требования, тем более выдвигать следующее требование. Ваша цель — создать атмосферу взаимной ответственности.

УРОК 2.

КОНФЛИКТ СО СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, СО СВОИМ БУДУЩИМ



Потребности человека не ограничиваются материальным, финансовым благополучием. Особенно остро это чувствуют подростки. Часто в семье подростки не могут удовлетворить своих потребностей в любви, принятии, самоуважении, самореализации, и это может побудить их искать искусственные заменители, дающие иллюзию удовлетворения таких потребностей.

Опыт работы специалистов МЦ «Холлис» с подростками, страдающими наркотической зависимостью, только подтверждает это.

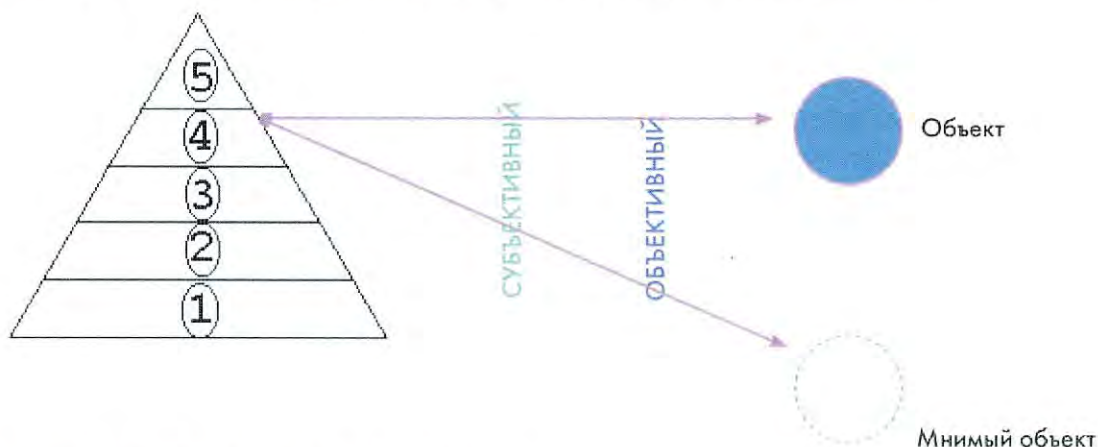
Подростки, употребляющие героин, описывают чувства и ощущения, которые они испытывают, вводя этот наркотик в вену: «Становится тепло, легко, безопасно, мир становится добрым и уютным... Я чувствую, что мне все по плечу, становлюсь всемогущим, ничего не боюсь».

Это описание напоминает переживания маленького ребенка, живущего в атмосфере родительской любви и принятия. Может быть, не случайно и то, что подростки-наркоманы уносят из дома вещь за вещью, пока там не останутся одни голые стены, и среди них — они сами наедине с нищими родителями. Ни тем, ни другим, оказывается, уже не нужны материальные блага. Очень жаль, что некоторые люди только такой ценой могут достичь осознания ценности нематериальных потребностей.

Клеймо Внимание.

Конфликт с самим собой часто возникает в связи с тем, что мы сами точно не можем определить, что же нам нужно на самом деле. Нам бывает трудно осознать и понять свои потребности.

Психолог Абрахам Маслоу составил пирамиду потребностей человека.



Фундамент (1) — «базовые» потребности
(сон, еда, питье, секс.)

Второй уровень — потребность в безопасности (физическая безопасность, крыша над головой, родные люди рядом).

Третий уровень — потребность в любви, разделении чувств, дружеских отношениях.

Четвертый уровень— потребность в самореализации.

Это творчество, создание своей семьи, обретение своего места в группе, достижения в учебе, интересная работа, достойное социальное положение.

Пятый уровень — потребность в заботе о других.

Человек так устроен, что без удовлетворения потребностей более низких уровней невозможно удовлетворение потребностей более высокого уровня.

Если у человека, по каким то причинам заблокирована реализация потребности в любви, дружбе, то о какой творческой учебе и работе может идти речь? Все его усилия будут отданы на получение любви, дружеского расположения любимыми способами.

Удовлетворения своих потребностей человек ищет вне себя, в том, что его окружает. Он ищет объекты. И каждые раз он выбирает, какой предпочесть: реальный или мнимый (очаг нарисованный на холсте или очаг настоящий).

Между неудовлетворенной потребностью и объектом всегда есть препятствия.

Объективные препятствия: отсутствие денег, времени, образования...

Субъективные препятствия: обусловлены качествами человека — неумение общаться, робость, низкая самооценка, страхи...

Прежде, чем достичь желанного объекта, человек должен преодолеть все препятствия.

Чтобы решиться преодолеть препятствия объективные, необходимо раньше справиться с субъективными.

Здоровый и рациональный человек, преодолевая препятствия, получает не только то, что он хотел, но и развивает свою личность — получает опыт преодоления.

Слабые и нерациональные люди чаще всего отказываются от реальных объектов из-за субъективных факторов. Такие как неверие в собственные силы, низкая самооценка, пессимистическое отношение к жизни, отсутствие необходимых коммуникативных навыков и т.д.

В таких случаях они находят мнимый объект, на пути к которому нет препятствий. Это ложный путь, т.к. «мнимые объекты» или эрзац — заменители не удовлетворяют истинную потребность и не приводят к росту личности.

Эрзац-заменители лишь на время заглушают истинную потребность, заставляя человека вновь и вновь прибегать к ним. В результате запускается порочный круг и возникает зависимость.

Примеры, которые можно обсудить с подростком.

| Ситуация | “Мнимый объект” | Настоящие потребности | Самопомощь |
|--|--|---|--|
| 1. Молодой человек любит девушку, боится признаться, страдает, чувствует себя одиноким | Вступает в интимные отношения с первой попавшейся девушкой, без любви | В любви, понимании, принятии | Преодолеть барьер робости: написать письмо, оказать знаки внимания — подарить цветок, сделать любой подарок — попросить друга о посредничестве, позвонить на телефон доверия |
| 2. Девушка мечтает о красивой, стройной фигуре, считает себя “толстой уродиной” | Устраивает голодовки, пьет таблетки для похудения, становится зависимой от них | В принятии, в общении, в отношениях | Заняться спортом, научиться думать о себе позитивно (см. таблицу “Пессимист — оптимист”) |
| 3. Новая компания, в которой молодой человек чувствует себя неловко, не знает, куда деть руки, с трудом выдерживает паузы | Начинает курить, облегчая свое беспокойство | В принятии, в равных отношениях, в безопасности | Вспомнить свой герб — “Место покоя”, релаксация, позитивные мысли о себе |
| 4. Скоро школа закончится, нужно куда-то поступать, выбрать курсы. Куда — не знаю: где интересно — не смогу поступить, а то, что предлагают родители — неинтересно | Стараюсь не думать об этом, откладываю “на потом”, гуляю с друзьями, пью пиво, курю “травку” | В самореализации (найти себя, реализовать) | Обратиться в службу профориентации, купить справочники, пообщаться со студентами; работа с гербом; урок “Мысли и чувства в трудной ситуации” |

Разберите и другие ситуации с целью выявления настоящих потребностей и вариантов самопомощи.

О КОМПЬЮТЕРНЫХ ЗАВИСИМОСТЯХ



Компьютеры очень быстро стали необходимым и обычным средством современного обучения. Компьютеры появились и дома и в школе. Владение компьютером становится одним из главных условий приема на работу. Интернет расширяет возможности получения информации.

Есть много причин по которым родители покупают детям компьютер. Одна из главных— страх перед «улицей». «Компьютерный» ребенок охотно сидит дома. Если ему надо с кем-то обмениваться игровыми компакт-дисками, делиться тонкостями настройки компьютера, то у него возникает новый круг общения с такими же увлеченными детьми, у которых нет времени на «глупости».

И вдруг родители замечают, что дети стали предпочитать общение с компьютером не только тусовкам, гулянию со сверстниками, а и чтению, и занятию спортом.

К психотерапевтам стали обращаться родители обеспокоенные тем, что ребенок часами играет, причем в «кровожадные» игры, ничего не замечая вокруг, не слышит обращений к нему родителей, а если игру прерывают, то он становится раздражительным и агрессивным. Ребенок забывает выучить уроки и даже поесть. Он может пропадать в компьютерных клубах или «сидеть» в интернете, просаживая до двух-трех тысяч рублей в месяц. Теряет интерес к учебе, к прежним увлечениям, прогуливает школу, сбегая в игровые салоны. Запреты, ограничения денег приводят к конфликтам. Дети начинают обманывать, брать деньги без разрешения или брать в долг, который приходится возвращать родителям. У этих детей наблюдаются все признаки зависимости от компьютерных игр. Таких детей и подростков становится все больше. У старших школьников и студентов появляется также зависимость от интернета.

Что привлекает детей, подростков, даже взрослых в компьютерных играх?

1. Возможность попадать в виртуальные миры.
2. Возможность испытывать и проявлять агрессию
3. Возможность играть, реализовывать любопытство.
4. Возможность испытывать сильные эмоции азарта, и риска.
5. Виртуальные миры дают чувство бессмертия. Игра дает возможность пережить свою и чужую смерть столько раз, сколько человеку хочется. Чтобы ожить, достаточно нажатия клавиши.
6. Виртуальные миры дают возможность уйти от нерешенных проблем, трудностей и разочарований.
7. Виртуальная реальность позволяет быть таким, каким человек не может быть в реальном мире (смелым, уверенным, остроумным).
8. Компьютерная сеть позволяет вступать в анонимное общение. Это дает пользователю чувство безопасности и безответственности за общение.

Для подростка у которого есть проблемы в общении, застенчивого, неуверенного длительное общение с компьютером может вообще подменить реальную жизнь. Компьютеры дома, компьютеры в игровых клубах становятся для многих современных подростков единственным утешением, другом, проводником через интернет к таким же закомплексованным и одиноким .

Зависимые от компьютера подростки пребывают в виртуальных мирах, а значит вне реальности, от 60 часов в месяц и больше.

Медицинские последствия киберзависимости:

- поражение нервных стволов кисти, связанное с постоянным напряжением руки;
- головные боли,
- боли в спине,
- сухость и резь в глазах,
- жалобы на ухудшение зрения;
- нарушения в работе желудочно-кишечной системы, поскольку киберрадикалы питаются нерегулярно, часто вообще пропускают приемы пищи;
- расстройства сна, нарушение режима сна, так как зависимые от виртуальной реальности обычно проводят за компьютером не только день, но и ночь;
- пренебрежение личной гигиеной;
- депрессивные состояния;
- застойные изменения в области малого таза;
- ослабление мышечной системы в целом.

Признаки киберзависимости:

1. Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и, наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.

2. Не может остановиться (в игре или находясь онлайн) и стремится продолжить деятельность за компьютером.

3. Увеличивает количество времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям — работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.

4. Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.

5. Увеличивает расходы, связанные с его зависимым поведением, зачастую за счет расходов на другие нужды.

6. Предвкушает следующий сеанс «жизни» в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.



Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера
- Прогулял школу — сидел за компьютером
- Приходит домой, и сразу к компьютеру
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось)
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Зависимость от компьютера не исключает курения, употребления алкоголя (в интернет— кафе часто можно видеть молодых людей за компьютером и с пивом), и даже наркотиков.

Что поможет уберечь ребенка от формирования компьютерных зависимостей.

Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир он защищен от компьютерных и других зависимостей.

Это:

- Яркая, насыщенная, интересная жизнь.
- Возможность испытывать азарт, риск
- Возможность испытывать и проявлять агрессию, приемлимым способом.
- Возможность играть, реализовывать любопытство.
- Возможность общаться со сверстниками

Важно!



1. Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру как к машине, инструменту для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.

2. Выработать с ребенком правила работы на компьютере (напр., 20 минут играет, 15 минут занимается другими делами).

- Не есть, не пить чай перед компьютером.
- Готовить уроки при выключеном компьютере.
- Договориться, что эти правила соблюдаются.

3. Обговорить с ребенком, что вы предпримете, если ребенок нарушит договоренность.

4. Замечать то, когда ребенок соблюдает ваши требования, при этом обязательно сказать о своих чувствах радости, удовлетворения. Так закрепляется желательное поведение.

5. Не использовать компьютер как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания ребенка дома компьютер не должен стать компенсацией.

6. Помогайте ребенку справляться с тяжелыми чувствами, которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека (скука, разочарование, обида), и которые могут подтолкнуть ребенка получить облегчение от "ящика".

7. Если есть признаки зависимого поведения — не применяйте воспитательных мер, прежде проконсультируйтесь со специалистами. (В пособии есть телефоны и адреса служб, где можно получить консультацию)

Очень важно помочь ребенку справиться с причинами, которые могут подтолкнуть не только к "безобидным зависимостям", а и к пробам табака, алкоголя, наркотиков.

УРОК 3.

ЗАВИСИМОСТЬ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ



Неудовлетворенная потребность пятнадцатилетних быть принятым, любимым, нужным, может подтолкнуть их к опасному поведению: употреблению наркотиков, алкоголизации, ранней половой жизни со всеми вытекающими последствиями.

Часто к такому поведению их подталкивают люди, которым они доверяют. С такими людьми подростки находятся в созависимости.

Внимание!

Созависимость — это зависимость от чувств, потребностей и настроения другого человека. Человека любимого, близкого, дорогого. Зависимость от него настолько велика, что теряются свои интересы, свои потребности.



Часто созависимыми становятся друзья, любимые, близкие наркоманов и алкоголиков. Созависимые тешат себя иллюзиями, что силой своей любви или угрозой ее лишения, они могут вытащить алкоголиков и наркоманов из ямы их болезни. Это не так. Вскоре любовь и дружба превращаются в многолетнюю игру в спасателей, но исцеления не происходит.

Некоторые юные возлюбленные наркоманов, для того чтобы лучше понять любимого, сами начинают пробовать наркотики и становятся зависимыми.

Расскажите своему подростку истории, приведенные ниже.

1. Аля и Юля дружили с детского сада и жили на одной лестничной площадке. В 16 лет, как и полагается принцессе, Юля влюбилась и была поглощена своим чувством. Аля осталась одна — рядом не оказалось привычного окружения (любимой подруги) и новых чувств (принца) не появилось. Жизнь показалась пустой, а счастье подруги — предательством. Ничего не хотелось так сильно, как вернуть внимание Юли в том же виде и объеме, что и прежде. Звонки, сцены девичьей ревности, выяснение отношений отталкивали подругу еще дальше... Аля решила принять наркотики, чтобы привлечь внимание Юли и вынудить ее быть рядом, забыв про принца — разлучника...

2. На Надю обычно не обращали внимания на дискотеках, не знакомились с ней на улице... А мужского внимания в 17 лет хочется... И вот, на одной вечеринке ее пригласил на танец юноша. Был он в изрядном подпитии, бросал дежурные комплименты, провожая до остановки, не забыл о поцелуе... И с того вечера в голове Нади закрутились счастливые мысли: Он ВЫБРАЛ меня! Я теперь принадлежу ему! Я сделаю все, что он потребует, лишь бы не потерять его. Я люблю его за то, что он не пренебрег мною, как другие... На одном из свиданий Игорь при ней стал курить "травку", но сказал, что в одиночку курить неинтересно, нет кайфа. Надя была готова на все, лишь бы сделать Игорю приятное, и с радостью согласилась выкурить косячок вместе с ним

3. Вере не нравилось, что ее друг Алексей, приходя к ней вечером, часто приносил с собой бутылку спиртного и выпивал ее в течение их встречи. Делался он весьма неприятным, плохо держался на ногах, его приходилось провожать до дома, а самой добираться одной с тяжелым чувством на сердце... Вера понимала, что у ее друга проблемы с выпивкой, но он был очень дорог ей и расстаться с ним не хотелось. Она решила, что уменьшить степень его опьянения она может, разделив с ним трапезу (по принципу — чтобы ему меньше досталось)

4. Что Алена — наркоманка, Вадим слышал еще до личного знакомства с ней. Девушка была красивой, нравилась Вадиму давно. Он знал, что наркотики — это очень опасно, но думал, что сможет помочь Алене, так как сильно любит её. После долгих попыток и уговоров он решил, что сможет этого добиться при условии, что поймет её так же, как себя, узнав, что же она чувствует... Для этого Вадим попробовал наркотик — ему было важно понять, что может привлекать его любимую так сильно...

Стоит обсудить взаимоотношения действующих лиц:

- есть ли созависимость, к какому результату могут привести созависимые отношения;
- что нужно им сделать, чтобы сохранить отношения, не подвергая себя опасности и не теряя себя;
- в каких ситуациях важно было сказать НЕТ самому себе и своим желаниям, а в каких — предложению любимого человека.

Как сказать НЕТ любимому человеку?

Предложите подростку следовать алгоритму отказа.

1. НЕТ, сказанное решительно, твердо, уверенно.
2. Важно сказать, что вы понимаете интересы, чувства и потребности человека, предложившего вам то, чего вы не хотите.
3. Выскажите свои потребности, интересы и чувства.

Например:

Нет. Я понимаю, что ты хочешь сделать мне приятное, но я не хочу.

Нет. Я знаю, что ты меня любишь, но я не буду вредить своему здоровью.

Нет. Я верю, что ты хочешь развеселить меня, но мне не подходит такой способ.

Можно сказать «Я очень люблю тебя, ты мне дорог, и я не хочу тебя потерять, но то, что ты предлагаешь, может угрожать нашим жизням, нашему будущему. Поэтому НЕТ».

Что можно посоветовать подростку, имеющего лучшего друга (или любимую), зависимого от алкоголя или наркотиков: «Забиться о своих потребностях, удовлетворяй их здоровым образом, цени себя — это лучшее, что ты можешь сделать для друга или любимого».

11 КЛАСС

УРОК 1.

СПОСОБНОСТЬ ДЕЛАТЬ ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР



К шестнадцати годам, при условии нормального развития, происходят приятные и для родителей, и для самого подростка перемены. Подросток становится более доброжелательным, терпимым и уживчивым. В этом возрасте окончательно покидаются дворовые компании. Подростки начинают беспокоиться о будущем. Ценностью становятся успехи, достижения и личное счастье. Задача для вашего сына, дочери — разобраться и понять, чего же они хотят и ждут от своей взрослой жизни, спланировать свою жизнь, свою будущее. В этом снова может понадобиться родительская помощь. Подросток должен быть уверен в том, что вы доверяете его способности принимать правильные решения, в том, что ваш интерес к его делам не вызван желанием его контролировать.

Для того, чтобы успешнее планировать будущее, нужно реально оценивать настоящее. Можно предложить подростку обсудить с вами вопросы анкеты или сделать это самостоятельно.

Анкета

1. Что мне особенно удается в учебе?
2. Какова моя общая физическая форма (рост, вес, самочувствие). Оцените ее, на чем основана моя оценка (собственные представления, объективные параметры, тесты и так далее)?
3. Что я могу предпринять для улучшения своего физического состояния?
4. Развиваю ли я себя (каковы основные правила моей жизни, моё хобби, круг моего чтения ...)?
5. Что я могу сделать, чтобы улучшить свои отношения?
6. Как я забочусь о дружеских отношениях (умею ли я слушать, интересуют ли меня чужие мнения, интересуется ли других мое мнение ...)?
7. Что сплочивает мою семью (общие увлечения, совместная работа, совместный отдых, теплые чувства), знаю ли я потребности, мнения членов своей семьи, что делаю лично я для создания открытой, дружеской атмосферы в своей семье?

Будущее. В нем необходимо «запрограммировать» позитивные события. Тогда такое будущее будет привлекательным, манящим. И ради такого будущего стоит жить и «упираться».

Упражнение «Дорога жизни»

Хорошо, если ребенок будет его выполнять, а родитель, пользуясь этим текстом, направит его воображение в нужное русло.

«Сядь удобно. Расслабься. Можно закрыть глаза. Понаблюдай за своим дыханием. Воздух входит и выходит... (15 сек пауза).

Представь, что ты стоишь на дороге своей жизни....Впереди — будущее.

Всмотрись. Если увидеть пока не удастся, то просто думай о нем.

Отправься в путь по дороге в будущее.

Какая это дорога... прямая или извилистая, поднимается в гору или спускается в долину...

Вдоль дороги могут быть вехи, на которых вместо километров указаны месяцы или годы.

Представь, что уже наступило лето. Ты сдал выпускные экзамены. И сейчас выпускной бал. Почувствуй себя там, послушай музыку, посмотри на друзей.

Что ты теперь хочешь от жизни...

Теперь тебе 20 лет.... Где ты ... кто рядом... что ты чувствуешь... чего ты хочешь...

Отправляйся дальше.... Меняются ли окрестности дороги...

И вот тебе 30 лет. Какой ты... с кем ты... кто вокруг тебя...

Что чувствуешь... Чего хочешь...

А теперь оглянись и посмотри на себя сегодняшнего.

Какое послание из будущего ты хочешь отправить себе — настоящему....

О чем-то предупредить, пожелать, посоветовать...

Может быть, ты просто услышишь это послание или увидишь как бы написанным....

Постарайся запомнить...

А теперь вернись... в настоящее...»

Если вашему ребенку хочется поделиться чувствами и тем, что он «видел», обязательно выслушайте его. **Но не настаивайте**, если ребенок предпочитает промолчать. Иногда требуется время для осмысления произошедшего.

УРОК 2.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ



Если у вас и вашего ребенка сложились доверительные отношения, то обсудить темы любви, брака, секса, беременности, для вас не составит большого труда. Вы сможете узнать мнение сына или дочери в отношении этих тем.

Предложите высказаться на тему «идеал моего будущего спутника жизни и разумный выбор».

Обсудите вопрос «если ты полюбишь человека зависимого от наркотиков или алкоголя, вступишь ли ты с ним в брак?». Это вопрос столкновения ценности собственного здоровья, здоровья будущих детей с ценностью чувств к любимому человеку.

Полезно и родителям, и детям узнать мнение друг друга в отношении добрачных связей. Мер безопасности в браке и в сексе. Вопрос, кто должен первым предложить использование контрацептивов, девушка или юноша.

Кто несет ответственность за заражение партнера венерическими заболеваниями, ВИЧ-инфекцией, гепатитом.

Чаще всего родителям трудно учить своего ребенка пользоваться презервативом или другими средствами профилактики. Но если вы опасаетесь, что это неправильно сделают друзья и приятели, обеспечьте доступ ребенку к необходимой литературе.

На самых видных местах оставьте номера телефонов доверия. Такие вопросы подростки предпочитают обсуждать анонимно и конфиденциально.



УРОК 3.

ЖИЗНЕННАЯ ЦЕЛЬ И ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ



Человек, живущий в ладу с самим собой, знающий и удовлетворяющий свои жизненные потребности самостоятельно движется по своему жизненному пути.

Он осознает свою жизненную цель, продвигаясь к которой он выполняет свою жизненную «миссию».

Тот, кто знает СВОЙ путь, не позволит себя с него столкнуть. Для него предложение наркотика — это помеха, от которой легко отказаться: «Спасибо, это не для меня, мне нужно совсем другое».

Упражнение, описанное ниже, может помочь разобраться в вопросах:

Каков МОЙ путь;

Каким Я должен быть;

ЧТО мне нужно делать в жизни.

Упражнение «ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ»

Предложите ребенку письменно дать ответы на вопросы. Причем эти записи делаются только для него.

После каждого вопроса дается время — 5 минут.

Следующий вопрос дается только после записи ответов на предыдущий.

Рекомендуйте записывать все, что приходит в голову, не критикуя себя.

Первый этап

1 вопрос.

Если бы тебе не нужно было работать, что бы обеспечить свою жизнь, то чем бы, больше всего хотелось заниматься?

2 вопрос.

Если бы дали тебе 1 миллиард долларов, то что бы ты действительно сделал?

3 вопрос.

Если бы ты узнал, что осталось жить 6 месяцев, то что бы ты сделал в оставшееся время? 6 месяцев полного здоровья, без болезней и болей. Тебе не нужно ходить на работу, что бы обеспечить себя. Еще осталось очень много денег. Как бы ты хотел прожить это время?

4 вопрос.

Что бы ты делал в последние 24 часа, в последнюю минуту?

Как бы ты их хотел прожить?

Очень важно подчеркивать и напоминать: Как **ты хочешь** прожить, Что **ты хочешь** делать.

Напомните, что не должно быть никакой критики своих ответов. И ответов должно быть как можно больше.

Второй этап

5. Если бы, все то, что ты написал, произошло (ты все купил, сделал то, что ты хочешь) то какие чувства ты испытываешь? Проанализируй и запиши испытываемое чувство **рядом с каждым ответом** из предыдущего этапа.

Например:

| 1 этап | 2 этап |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 вопрос: | |
| гуляю | Радость Удовлетворение |
| сплю целый день | Кайф |
| хожу на дискотеки | Счастье Радость Восторг |
| 2 вопрос: | |
| купил самолет | Кайф Гордость Радость |
| полетел в космос | ... |
| построил дома всем родственникам | ... |
| обеспечил нищих едой и домами | ... |
| ... | |

Чувства должны быть только позитивными — ведь ты делал только то, что хотел именно ты. Или ты написал не то, что действительно хотел делать.

6. Если повторяется одно и тоже чувство несколько раз — это хорошо. Если ты каждый день испытываешь эти чувства, значит ты на верном пути. Если чувства эти испытываются тобой редко — упражнение как раз для тебя и указывает на то, КАКИМ ты хочешь быть (радостным, гордым, уверенным).

Все написанное указывает на то, КАКОЙ личностью ты хочешь быть. А в ответах на последние два вопроса содержится смысл твоей миссии.

7. Прежде чем ты ее запишешь. Человек есть то, что он о себе думает.

Твои мысли очень сильны, они определяют, что происходит в твоей жизни и что из этого получается.

Твои мысли, имеющие позитивный характер и составленные в настоящем времени, подсознание трактует как свершившийся факт. Написанные мысли становятся пророчеством.

Миссия это бесконечное, но ее осознание позволяет не сбиться со своего пути. Как маяк.

Теперь запиши свою миссию. Начни ее так: «Я обязуюсь жить...»

Не спеши. Подбери самые торжественные и красивые слова. Ведь ты пишешь СВОЮ миссию на земле.

8. Что ты сейчас чувствуешь? Обычно, люди испытывают прилив сил.

9. Конечно, жизненный путь, освещенный миссией, состоит из маленьких шагов — целей. Цели могут меняться. Миссия остается неизменной.

Каждая личность ставит перед собой цели и достигает их. Чем свободнее и независимее человек, тем успешнее достигает он целей.

Смысл этого упражнения: дать возможность ребенку исследовать свои высшие потребности (самореализация, творчество, забота о других, альтруизм).

В случае, когда даже мысленно удовлетворены все базовые потребности: (Купить все для себя, тратить все время только на себя и свои удовольствия), далее наступает насыщение и пробуждение желания делиться, делать что — то для других людей, оставить добрый след на земле, особенно когда время жизни ограничено.

Если подросток до конца выполняет упражнение — т.е. отвечает на вопросы о желаниях в последние месяцы жизни, то чаще всего это бывает:

- желание оставить после себя ребенка;
- прощение обидчиков;
- просьбы простить у близких;
- объяснения в любви;
- сделать открытие и подарить его Миру.

Все, вплоть до добровольного донорства: «Пусть возьмут все мои органы, пересадят больным людям, это спасет их. А я буду жить частичкой в каждом. И если я сделал бы это... Вот он КАЙФ...»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оцените степень риска у своего ребенка

1. После стрессовых ситуаций подросток испытывает очень сильную усталость, раздражительность, становится апатичным либо перевозбужденным.
2. Подросток внушаем, застенчив, неуверен в себе.
3. Сниженная самооценка (считает себя не интересным, не умным или не привлекательным и т.д.)
4. Испытывает трудности в общении со сверстниками (тревожен, напряжен, неуверен) в школе.
5. Испытывает трудности в общении со сверстниками на улице.
6. Стремится к получению новых впечатлений, ощущений и удовольствий (как можно быстрее и любым путем), любит рисковать.
7. Зависит от мнения знакомых или друзей, легко поддается их влиянию, подражает образу жизни приятелей.
8. Имеет отклонения в поведении связанные с травмами или инфекциями мозга
9. Тяжело переносит разочарования, скуку, конфликты и трудности.
10. Имеются зависимости от сладостей, компьютера, телевизора и др.
11. Курит или иногда употребляет алкоголь (даже если только пиво)
12. В ближайшем окружении (родители, братья, друзья, соседи) есть люди злоупотребляющие алкоголем или употребляющие наркотики.
13. В семье ребенка конфликт между родителями, либо семья на грани распада, развода.

Обработка результатов

За каждый положительный ответ на вопросы:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1, 2, 3, 4, 5 | начислите по 5 баллов |
| 6, 7, 8, 9, 10, 13 | начислите по 10 баллов |
| 11, 12 | начислите по 15 баллов |

За отрицательные ответы по 0 баллов

Сумма меньше 25 — подросток в группу риска не входит.

Сумма от 25 до 50 — средняя степень риска быть вовлеченным в экспериментирование с наркотическими веществами. Родителям необходимо быть внимательным к поведению подростка.

Сумма свыше 50 — риск вовлечения в ситуацию, связанную с употреблением наркотиков велик. Необходимо посоветоваться с психологом или психотерапевтом.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Подростки, употребляющие наркотики, демонстрируют со временем отчетливые изменения в характере и поведении. Как скоро обнаруживаются эти изменения, зависит от типа и количества принимаемого наркотика, а также от того, насколько внимательны к нему окружающие его взрослые (родители, педагоги).

Поведение человека, его внешний вид и манера держаться могут указывать на то, что он принял наркотическое вещество и находится под его воздействием (состояние наркотического опьянения).

Состояние наркотического опьянения не дает оснований для постановки диагноза наркомании, потому что прием наркотика может быть однократным и единственным.

В то же время такое состояние подростка является тревожным сигналом для родителей и педагогов и поводом для консультации специалиста.

Вид принятого наркотика определяет картину опьянения (см. специфические признаки употребления наркотиков).

Если зависимость от наркотиков формируется или уже сформировалась, то и вне состояния опьянения можно заметить поведенческие признаки употребления наркотиков (неспецифические).

Неспецифические признаки употребления наркотиков:

1. Колебания веса, аппетита, болезненный вид.
2. Необъяснимые проблемы со здоровьем (рвота, "простуды", ознобы, потливость).
3. Выраженная, чаще немотивированная, потребность в отдыхе.
4. Колебания настроения, не соответствующие ситуации (например, вялые реакции, расслабление при стрессовых ситуациях или неожиданный гнев без всякого повода, неестественная говорливость).
5. Нарушения сна (сонливость или бессоница).
6. Появление друзей с «подозрительным поведением», тайные и уединенные переговоры с ними, использование слэнговых выражений (см. Лозовой В.В., Профилактика наркомании. Семья, школа. Приложение — слэнг наркоманов).
7. Нарастающая скрытность подростка, которая часто сопровождается увеличением времени, проводимого вне дома, вне школы (прогулы, «страсть к гуляниям»).
8. Резкое снижение дисциплины, обязательности, интереса к учебе, прежним увлечениям.
9. Снижение успеваемости по всем предметам.
10. Учащение просьб денег у родителей, пропажи денег и ценностей из дома, долги.
11. Лживость.
12. Неопрятность, гигиеническая запущенность.
13. Интерес к домашней аптечке и фармацевтическим справочникам.

Эти изменения поведения или другие странности не в каждом случае связаны с потреблением наркотиков. Такие же точно проблемы и нарушения могут встречаться как реакция подростка на кризисы, а также и в связи со вступлением в возраст полового созревания.

Педагогам и родителям, заметившим неспецифические признаки в поведении ребенка следует быть **ВНИМАТЕЛЬНЫМИ, НО НЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМИ**: важно понять причины, а не навешивать ярлыки.

Специфические признаки употребления наркотиков (определяются видом введенного наркотика):

1. Наркотики — опиоиды ("ханка" (опиум-сырец), героин).

Необычайно оживлен. Охотно отвечает на вопросы. Речь быстрая. Резкое сужение зрачков («булавочные зрачки»). Лицо бледное. Кожа и губы сухие. Кожный зуд, особенно часто в паху. По точечному следу от инъекций можно определить время наркотического опьянения: первые 48 часов след от укола красный, затем коричневый. Следы идут по ходу вен не только на внутренней поверхности локтевых сгибов, но и на кистях рук, на ногах, в подмышках, в паху (если наркотик употребляется внутривенно). В последнее время все более популярен способ ингаляционного употребления («нюхать героин»).

2. Успокаивающие средства (реланиум, валиум, элениум, радедорм и другие транквилизаторы).

Состояние напоминает алкогольное опьянение. Даже без повода радость сменяется раздражительностью. На задаваемые вопросы отвечает невпопад. Назойлив. Говорит громко, невнятно, как будто «каша во рту». При ходьбе пошатывание. Зрачки расширены, на свет реагирует вяло.

3. Вещества полученные из конопли (гашиш, анаша, план, дурь и др.).

Неудержимые приступы смеха по незначительному поводу сменяются острыми приступами страха с попытками бежать. Беспечен. Движения кажутся бессмысленными. Зрачки расширены. Лицо красное. Речь заплетающаяся. Дыхание учащено. Повышенная жажда, повышенный аппетит, тяга к сладкому.

4. Средства бытовой химии (растворители, лаки, краски, клей, дезодоранты и др.).

Верхняя часть тела, голова горячие на ощупь. Лицо красное отечное. Дышит ртом. Вокруг губ кожа раздражена. Одежда, волосы имеют специфический запах химического вещества, которое он вдыхал. В карманах можно обнаружить тряпку, вату, пропитанные растворителями, полиэтиленовый мешок со следами вещества.

5. Эфедрин (эфедрон).

Бессмысленная суетливость, болтливость. Нарушена координация движений. Бледное лицо. Расширенные зрачки. Сухие губы. Возбуждение может продолжаться несколько суток, до истощения, завершаясь длительным сном. Количество следов от уколов очень велико.

6. Другие стимулирующие наркотики (амфетамины, экстази, кокаин и др.).

Быстрая речь, путанные мысли, агрессивное поведение, повышенная двигательная активность, утрата болевых ощущений, повышенное артериальное давление, сухость во рту, дрожжание рук. После выхода из опьянения — вялость, замедленность реакций, сниженное настроение, пугливость, тревожность; движения неуверенные; сохраняется учащенный пульс.

7. Галлюциногены (ЛСД и др.).

Необычное (чужаковатое или «безумное») поведение, которое отражает характер галлюцинаций (что-то пристально рассматривает, шарит в воздухе рукой, показывает пальцем, убегает, прячется, испытывает страх).

Если родители замечают в подростке какие-то изменения, которые позволяют заподозрить злоупотребление наркотиками, они должны отреагировать на это. Паника, истерика или немедленные санкции, являются неуместными реакциями. Скорее, нужно попытаться поговорить с подростком наедине и без обвинений.

ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ У ПОДРОСТКА ПРИЗНАКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

1. БЕСЕДА С ПОДРОСТКОМ:

А. При подозрении на употребление наркотика необходимо следовать правилам:

- Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными. Помните, что страх и паника — плохие советчики.
- Ищите возможность побеседовать с подростком, не застревайте на копании в деталях, удержитесь в рамках обсуждения и разъяснения ситуации.
- Опирайтесь в основном на свои наблюдения. Старайтесь не использовать чьи-либо рассказы о ребенке. В противном случае ребенку будет легко сослаться, на чью — либо предвзятость и увести разговор в сторону.
- Ваша задача — дать понять ребенку, что вы наблюдательны, много знаете о признаках употребления наркотиков и вас не проведи. Дать понять, что вам не все равно, что вы испытываете определенные чувства и говорите о них. Вы имеете право просить и даже требовать прояснения ситуации, вызвавшей ваши подозрения. Вы можете просить изменить поведение. Но вы должны признать, что контролировать поведение подростка вы не можете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение. И вы верите в эту его способность. Хотя если вы снова будете видеть... слышать от учителей... вы снова будете думать, что это наркотики.
- Самое важное, не потерять контакт с ребенком. Критикуйте (сердитесь, возмущайтесь...) **Поведение, но не личность ребенка**. Недопустимо давать повод ему обидеться и «хлопнуть дверью». К этому приводят как раз «покушение» на личность, чаще всего ярлыки (идиот, кретин, подлец и т.д.) и угрозы (запру дома, разгоню твоих друзей, заявлю в милицию и т.д.). Используйте приемы конструктивной критики и исправления поведения.

Правила для разговора с подростком:

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

Шаг 1: Объективно опишите подростку то, что вы видите в его поведении. Например, так: «Коля, я замечаю, что ты поздно ложишься спать и тебя трудно поднять утром, ты много гуляешь на улице..... Я видела, как ты курил на крыльце школы...я слышу от твоих учителей, что ты стал часто прогуливать уроки и не выполняешь заданий, твоя успеваемость снизилась, ты засыпаешь на уроках, ты перестал общаться с одноклассниками, у тебя появилось много друзей вне школы...»;

Шаг 2: Отрадите свои чувства по поводу указанного поведения. Например, так: «Меня огорчает, раздражает, пугает...я встревожена, обеспокоена, боюсь за тебя, сержусь, обижаюсь, растеряна..., когда я вижу, слышу, замечаю...»;

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

Шаг 4: Дайте подростку возможность подтвердить или опровергнуть ваши мысли. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому

проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

Ребенок может отреагировать:

А) говорит: «Нет. Это не наркотики»

Б) говорит: «Да. Ты права»

В) молчит

Г) кричит, сердится, обвиняет вас

Шаг 5: Оставайтесь, спокойны и рассудительны, независимо от реакции подростка на ваши слова. Примите эту реакцию и стимулируйте подростка на откровенный разговор.

Если реакция — В), т.е. молчит — Держите паузу. Через 3 минуты напомните, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение». Скорее всего, молчание закончится какой-то реакцией: А), Б) или Г). Но если ребенок молчит по-прежнему (что уже маловероятно), то продолжите свое дальнейшее сообщение в виде монолога.

«Ты молчишь. Я продолжаю думать, что твоя сонливость днем, бессонница ночью, снизившаяся успеваемость, частое общение с новыми друзьями может быть связано с употреблением наркотиков. И какие бы причины этого поведения не были, я прошу тебя ликвидировать их. Это значит, что теперь я предпочитаю, что бы ты спал ночью, утром вставал без моих напоминаний, готовил домашние задания, познакомил меня с новыми друзьями и приходил домой до 21 часа. Я не собираюсь контролировать тебя. Хотя я очень хочу, чтобы твое поведение изменилось. И я верю, что ты примешь для себя правильное решение».

Если реакция — Г), т.е. ребенок кричит, возмущается вашими подозрениями, обвиняет вас, пытается обидеться на вас. Возможно, это попытка рассердить, вывести вас из себя. Не поддавайтесь. Сообщите подростку: «Я понимаю, что это раздражает тебя и звучит для тебя, как придирка. И, все-таки, объяснись». Используйте метод «испорченной пластинки», пока не получите объяснений — скорее всего или А) или Б). Далее действуйте по этим алгоритмам.

А) «Нет. Это не наркотики» — «Тогда объясни, с чем связано то, что я вижу»

Б) «Да. Ты права» — Наберите побольше воздуха, погасите возможный страх и желание немедленно «принять меры». Попросите объяснить подробнее. Выясните, какие наркотики, как долго, как часто, какие причины предшествовали.

Используйте **правила конструктивного разговора**, что бы понять ребенка и быть понятым им.

Этап выставления требований

Шаг 6: Придите к соглашению.

А) Ребенок смог дать объяснения тому, что вы видите в его поведении. И это никак не связано с употреблением наркотиков. Например. Он мог объяснить свою сонливость днем, тем, что готовит реферат на тему «Молодежная субкультура» и для этого ему нужно прослушать записи 20 молодежных групп, и, естественно, только ночью есть время. А то, что успеваемость снизилась, так это только по двум предметам. И то, что друзья новые, так это потому, что вместе готовим сообщение по реферату. А увиденная сигарета, так это просто парень дал подержать. И как вы могли подумать, что он употребляет наркотики, ведь он сам знает что это плохо и наркоманы «конченные люди» и т.д. Верить или нет? Каждый родитель знает своего ребенка лучше всех. Если слова ребенка не вы-

зывают доверия, все равно нет смысла проводить дознание, устраивать очные ставки, перепроверять и т.д.

Лучше принять версию. И попросить, как можно быстрее решить свою проблему, последствия от которой выглядят как употребление наркотиков.

«Спасибо за прояснение ситуации. Однако я предпочитаю, что бы ты изменил свое поведение: вставал утром без напоминаний, исправил оценки по тем двум предметам, познакомил меня с друзьями, приходил домой до 22 часов и т.д. Хотя я понимаю, что не могу тебя заставить сделать это»

Если вы признаете в разговоре, что не можете контролировать подростка (это на самом деле так и есть) и не хотите этого делать, то вы избавляетесь от протестного поведения ребенка и «игры» «а, ну-ка догони». Отказ от контроля за поведением подростка, передает его самому подростку и повышает ответственность за свое поведение.

Уместно будет предложить помощь подростку в решении проблемы. Предложить, но не навязывать.

Б) Если ребенок признает, что это поведение связано с употреблением наркотиков, то важно выяснить что это: стадия ЭКСПЕРЕМЕНТА или РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ? От этого зависит дальнейшая тактика поведения родителей.

На стадии ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ чаще достаточно воспитательных мер, для того чтобы пресечь дальнейшие пробы.

На стадии РЕГУЛЯРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ, особенно когда есть признаки физической и психической зависимости, только воспитательные меры не «работают». Необходимо обращение к специалистам в области наркотических зависимостей, т.е. наркологам и психотерапевтам.

Вы выяснили, что это был Эксперимент. Узнайте о причинах (скука, любопытство, не смог отказать сверстникам и т.д.), что бы помочь ребенку впредь не пробовать наркотики. Вернитесь к урокам профилактики.

Удержитесь от упреков и угроз.

Потребуйте прекращения проб наркотиков. Потребуйте у ребенка, чтобы впредь, когда ему предложат попробовать что-либо он отказался. Потребуйте, чтобы скуку, любопытство ребенок решал здоровыми способами. Предложите свою помощь в решении этих вопросов. Это может быть так: «Я настаиваю на том, что бы в следующий раз, когда тебе предложат попробовать ты отказался. Я предпочитаю, чтобы скука, любопытство... решались тобой другими способами. В этом я могу тебе помочь»

Если из разговора с подростком вы выяснили, что прием наркотиков РЕГУЛЯРЕН, есть тяга к наркотику, есть проблемы с учебой с денежными долгами, не может отказаться от наркотика, увеличивается доза и т.д.

Перечислите подростку обнаруженные вами в его поведении признаки зависимости: «Ты сказал мне, что....», завершите перечисление предположением: «мне кажется, что у тебя есть признаки зависимости».

Настаивайте на обращении к специалистам как можно быстрее. «Я настаиваю на том, чтобы мы вместе обратились к врачу. Я могу и без твоего согласия сделать это. Но я предпочитаю, чтобы это решение было совместным». Назначить ближайший день.

Если ребенок обесценивает значимость проблемы, например, так:

«Я не наркоман. Могу бросить сам». Потребуйте немедленного прекращения употребления наркотиков. «Я тебе доверяю. Думаю, что ты можешь принять правильное решение и отказаться от наркотиков. Но если я снова буду видеть то, что я видела или

мне будут рассказывать о неудачах и прогулах в школе, я буду думать о том, что ты не контролируешь свое поведение, а это признак зависимости».

Будьте более наблюдательными, а не контролирующими. Лучше если ребенок сам убедится, что не может контролировать себя, и поймет, что ему нужна помощь.

Шаг 7: Сообщите ребенку, что вы предпримете, если требования (договоренности) не будут соблюдены.

Это важный шаг в разговоре. Ребенок должен быть предупрежден о возможных ваших действиях. Это может повлиять на его решение придерживаться ваших требований, и поможет избежать, в случае их нарушения, чувства несправедливости и обиды.

Можно сказать: «Если я буду замечать признаки употребления наркотиков (перечислить снова из Шага 1), то это будет означать для меня, что требования, просьбы, договоренности не соблюдаются. И я буду вынуждена сделать то, что мне не хотелось бы. А именно....».

Выберете для своего возможного поведения **ЗНАЧИМЫЕ** для ребенка меры. Например: запрет посещать интернет-клуб, отменить запланированную поездку или покупку, рассказать кому-то из родственников. Будьте готовы исполнить это.

Шаг 8: Позитивное завершение разговора.

Хорошо, если после всего сказанного, ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам не безразличен. Он будет знать, что вы верите и доверяете ему. С таким настроем легче менять поведение и контролировать его самому. «Я доверяю тебе... Я верю, что ты примешь правильное решение. Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому...» Отрадите свои чувства: «я рада, что мы поговорили... Я рада, что ты меня выслушал...»

Как говорить, что бы вас поняли

* Общение является искусством взаимопонимания. Если вы умеете общаться, то способны выразить свои мысли и чувства относительно происходящего. Это означает, что вы не ходите вокруг да около, а также то, что вы слушаете других и прилагаете все усилия, чтобы их понять.

* Говорите за себя. Выражение своих мыслей и чувств может показаться простой задачей. Но иногда это оказывается сложнее, чем кажется. По отношению к подростку это означает, что вы обращаетесь с ним, как с равным. Чаще всего ему именно этого и хочется.

* Следите за своей речью. Удостоверьтесь, что вы говорите о своем опыте. Пользуйтесь языком «Я\мне». Вопрос «не пойти ли нам перекусить?» может означать «я голоден». Может быть, кто-то и удивится, если вы будете обращаться к ним от первого лица. Но вряд ли, кто-то от вас из-за этого отвернется. Подростки же скорее будут заинтригованы.

* Существует несколько опасных выражений, затрудняющих общение. Старайтесь их избегать. «Я должен», «я обязан», «мне следует»

Подразумевается наличие некой силы, управляющей вами и не дающей принять вам ответственность за свои поступки. Заметьте различие между «Я должна навещать бабушку каждую неделю» и «я собираюсь встречаться с бабушкой каждую неделю».

«Нет», «не». Другими словами отрицание. Если вы чего-то хотите, выражайте свое желание позитивно. «Приберись вечером в своей комнате» звучит лучше, чем «Будут жаль, если ты снова оставишь свою комнату неприбранной». «Когда ты смотришь на меня во время разговора, мне приятно» звучит лучше, чем «не отводи глаза».

«Не могу». Этим выражением вы сообщаете, что кто-то несет ответственность за вашу неудачу. Выражайтесь более определенно. «Сейчас я не дам тебе денег» звучит определеннее, чем «Я не могу дать тебе денег».

«Но». Все, что произнесено после «но», перечеркивает все произнесенное раньше. «Я знаю, что ты стал лучше учиться, но не мог бы ты стараться еще сильнее?» Заменяйте каждое «но» на «и».

«Всегда», «никогда», «никто», «все». Если вы говорите «я всем безразличен», попробуйте проверить: неужели ни один человек в вашей жизни не давал вам понять, что вы ему небезразличны? Скорее всего, кто-то только что совершил проступок, не приняв во внимание ваши потребности.

Вопрос «Почему?». Такие вопросы заставляют людей защищаться и замыкаться в себе. Вопрос «что тебя привело к этому?» лучше, чем «почему ты это сделал?»

*Используйте конструктивный подход, когда общение по разным причинам затруднено. Ваша задача создать такую атмосферу в общении, при которой человеку хочется высказаться. Этому способствуют: **повторное утверждение, уяснение и конструктивные ответы.**

Повторное утверждение

Повторение услышанного от собеседника своими словами, но без добавления собственных мыслей или суждений. Вы сообщаете этим, что вы внимательно слушаете и тем самым поощряете на дальнейшее рассказывание.

«если я тебя правильно понял, ты сказал, что...»; «выходит, случилось так...».

Уяснение

Для того, что бы воспринимать общую картину полнее необходимо спрашивать, делиться своими наблюдениями, приглашать к продолжению разговора.

Спрашивать Вопросы, которые стимулируют разговор: «Что ты думаешь по поводу...?» «Что ты сделал, когда...?»

Вопросы, обрывающие разговор, те, на которые можно ответить одним словом или короткой фразой. «Ты сердился?», «Ты опоздал?».

Делиться своими наблюдениями

Можно сказать что — ни будь вроде «ты выглядишь расстроенным» или «у тебя такой вид, словно ты готов ринуться в бой»

Приглашение к разговору

Если вашему подростку необходимо помочь выразить свое желание, ненавязчиво пригласите его к разговору. «Ты хочешь поговорить об этом?», «Если хочешь, расскажи об этом побольше». Если он устает или смущается — «Продолжай, мне интересно»

Конструктивные ответы

Реакция на услышанное важный элемент общения. Она должна быть направлена на то, чтобы:

Проверить свою интуицию

«Я выслушал тебя, а теперь скажи, прав ли я, думая...»

Помочь подростку понять, какое воздействие оказывают его слова

«Я очень рад, что ты решил поговорить об этом»

Исправить ошибки

«Судя по твоим словам, ты думаешь, что мне безразлично происходящее с тобой, но это неправда»

Быть откровенным

Быть откровенным не означает быть грубым. «У меня такое чувство, словно ты о чем — то умалчиваешь» звучит лучше, чем «Ты лжешь!»

Помочь вам избежать неправильных суждений

Выдвигая слишком поспешные суждения, вы рискуете:

- начать все сначала, поскольку ваше суждение оказалось ошибочным;
- упустить важные знания о своем ребенке из-за несогласия с его мыслями;
- сформировать у ребенка уверенность в том, что вы его никогда не поймете.

Беседа с педагогом



Если вас вызвали в школу. (Педагог подозревает, что подросток употребляет наркотики.)

- Удостоверьтесь, что вы не собираетесь «играть в обвинения».
- Помните, что педагог, с которым вы собираетесь встретиться встревожен и обеспокоен не меньше вашего.
- **Используйте приемы конструктивного общения**
- **Относитесь к встрече как к возможности совместно решить проблему подростка.**

Учебно–методическое издание

ЛОЗОВАЯ Т. В.
ЛОЗОВОЙ В. В.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ: СЕМЬЯ

Пособие для родителей
3–е издание исправленное и дополненное

Редактор: Н.В. Чапаева

Верстка: И. Амромин (amroimi@mail.ru)