**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

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

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

**Если ребенок курит?**

**Причины начала табакокурения могут быть различны:**

* Дети часто подражают своим курящим родителям: матерям, отцам, старшим братьям. Очень мала надежда отучить подростка от сигарет, если живой пример перед глазами.
* Дети, на протяжении ряда лет подвергающиеся воздействию пассивного курения, менее реагируют на неприятные ощущения от сигарет, а следовательно привыкают к ним быстрее.
* Некоторые начинают курить из-за давления сверстников. «Взрослость» вызывает всеобщее восхищение.
* Раннее приобщение к курению у подростков связано с потребностью обрести уверенность в себе, завоевать авторитет и иметь более высокий социальный статус в глазах ровесников. Если подросток отстает в учебе, не задействован во внеклассной работе, а желание выделиться велико, он также обращается к сигарете.
* Семейное неблагополучие способствует более раннему началу курения детей из семей группы риска.

**Симптомы табакокурения:**

* снижение физической силы, выносливости,
* ухудшение координации,
* быстрая утомляемость,
* нарастающая слабость,
* снижение трудоспособности.

**Внешние признаки:**

* запах табака (дыма),
* частое и долговременное пребывание в туалете, в ванной,
* наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов,
* пожелтение пальцев.

**Как удержать детей от курения?**

* Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
* Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.
* Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!
* Взрослые не потеряют своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.
* Родители должны первыми освободиться от курения.
* Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
* Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.

**Задумайтесь!**

* Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.
* Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
* Ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта.

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит? Для вас это неожиданность? Не спешите наказывать!

**Токсикомания!**

**Причины.**

* Желание стать взрослыми, самостоятельными и независимыми от родителей побуждает подростков делать поступки, которые ими запрещаются, либо вызывают недовольство.
* Сильное любопытство, желание испытать новые ощущения, стремление не отставать от своих сверстников. Прием «за компанию».
* Изобилие свободного времени, незнание и неумение себя чем-либо занять приводит подростков к скуке. Из-за этого подростки вынуждены проводить своё время в уличных компаниях, где в основном и возникают первые попытки токсикомании.
* Несостоятельность в учебе и связанные с ней прогулы от нежелания учиться, быть посмешищем в классе.
* В 70% - это дети из неблагополучных семей, и семей, в которых применяется либеральный стиль воспитания. В таких семьях жизнь подростков никак не контролируется, она пущена на самотёк.

**Как определить токсикомана?**

Определить токсикомана можно по впавшим и красным глазам, не проходящему насморку, бронхиту.

Внешне наблюдается покраснение лица и серый цвет носогубного треугольника. Зрачки подростка расширены, руки дрожат, походка становится шаткой, нарушается координация движений.

**В каком возрасте дети становятся токсикоманами?**

В большинстве случаев токсикомания развивается в младшем или среднем подростковом возрасте (12-14 лет), иногда даже еще в 9-11лет.

Впоследствии большая часть подростков прекращают ингаляции. Некоторые из них переходят к злоупотреблению алкоголем или другими токсическими веществами.

Чаще всего токсикомания бывает групповой. Размеры группы различны - от 2-3 подростков до почти всего школьного класса или почти всех сверстников одного дома. Группа формируется по месту жительства (например, многоквартирный дом, микрорайон в городе) или по месту учебы.

**Внимание! Родители!**

Более внимательно присмотритесь к поведению, образу жизни, друзьям, времяпрепровождению ребенка.

Возможно, пока ещё речь идёт об этапе отклоняющегося поведения, но и в этом случае предупреждение такого поведения и образа жизни послужит профилактике токсикомании, и как следствие возможных противоправных действий.

**Последствия подростковой токсикомании.**

Последствия токсикомании проявляются по-разному, в зависимости от того, сколько времени человек травит свой организм таким способом.

**На первых порах:**

* боль в мышцах, тошнота, судороги, головные боли, бессонница;
* останавливается развитие личности, происходят нарушения в психике, проявляются сильные депрессии, ни чем необусловленная агрессия, злость, раздражительность, человеку становится тяжело себя контролировать.

**При сформированной токсикомании:**

* подростки делаются менее сообразительными, медленнее и хуже ориентируются в окружающей обстановке, особенно в случаях, когда требуется быстрота реакции;
* резко падает способность усваивать новый учебный материал - это служит нередкой причиной того, что подростки бросают учебу, категорически отказываются от занятий и даже сбегают из дома и интернатов;
* в одних случаях преобладают нарастающая пассивность, вялость, медлительность, склонность держаться в стороне от сверстников, искать уединения, проводя время в безделье;
* в других - выступают склонность к аффективным реакциям, злобность, драчливость, агрессия по малейшему поводу.

У токсикомана могут начать разрушаться внутренние органы, цирроз печени, необратимым разрушениям может подвергнуться и головной мозг. Частые передозировки наркотическими веществами ведут к слабоумию.

**Как помочь подростку?**

Для того, чтобы помочь подростку избавится от токсикомании, его необходимо в первую очередь изолировать от неблагополучной компании. Во многих случаях этого оказывается достаточно. Но когда зависимость уже сформирована, требуется помощь психолога и нарколога.

Семейная психотерапия преследует цель наладить и сформировать правильные взаимоотношения в семье, которые способствуют полному излечению от токсикомании. В рамках индивидуальной психотерапии проводится личностная коррекция, которая главным образом направлена на формирование мотивации ведения здорового образа жизни.

**Наркотики.**

**Мотивы и причины употребления наркотиков подростками.**

* Протест против норм взрослого поведения.
* Протест против родительского отношения (ощущение иллюзорной свободы).
* Групповое самоопределение (пропуск в компанию, в группу, стремление найти место в группе).
* Групповое давление и подчинение.
* Самоутверждение в среде сверстников.
* Символ взрослости, мужества.
* Подражание лидерам.
* Любопытство и экспериментирование.
* Отсутствие учебной занятости.
* Мода.
* Расслабление нервной системы (нервного напряжения).
* Погружение в мир фантазий и иллюзий (уход от трудностей реального мира).
* Снятие или снижение душевной и физической боли.
* Избавление от стресса.
* Улучшение настроения.
* Голод.
* Нормализация сна.

**Признаки и симптомы употребления наркотиков.**

**Внешние признаки:**

* Бледность кожи.
* Расширенные или суженые зрачки.
* Покрасневшие или мутные глаза.
* Замедленная речь.
* Плохая координация движений.
* Потеря аппетита, похудение, иногда

чрезмерное потребление пищи.

* Хронический кашель.
* Нарушение сна.

**Поведенческие признаки:**

* Нарастающее безразличие.
* Уходы из дома, прогулы в школе.
* Невозможность сосредоточиться.
* Ухудшение памяти.
* Бессонница.
* Частая и резкая смена настроения.
* Нарастающая лживость.
* Необычные просьбы дать денег.
* Пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей.
* Частые необъяснимые телефонные звонки.
* Появление новых подозрительных друзей.

**Признаки - улики:**

* Следы от уколов, порезы, синяки.
* Свернутые в трубочку бумажки.
* Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.

**Как уберечь наших детей от наркотиков?**

Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

* Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
* Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
* Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте своё мнение.
* Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.
* Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
* Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
* Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

**Что делать, если возникли подозрения?**

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

**Алкоголизм.**

**Причины подросткового алкоголизма.**

* Приобщение к алкоголю в семье.
* Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут:

- негативные межличностные отношения внутри семьи;

- чрезмерная опека со стороны родителей;

- насилие;

- поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и т.д.

* Социальное окружение ребенка в школе или на улице оказывает на него большое влияние.
* Стремление выделиться или наоборот, быть как все, приводит к тому, что в итоге вся компания подростков начинает употреблять алкоголь.
* Неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время.
* Телевидение, реклама и другие средства массовой информации.
* Обилие алкогольной продукции в продуктовых магазинах и относительная ее дешевизна.
* Получение удовольствия.

**Симптомы:**

* замедленные реакции,
* сонливость,
* невнятная речь,
* изменение личности (появление других ценностей).

**Внешние признаки:**

* спрятанные бутылки,
* безвольное обвисание губ,
* расслабление челюстей,
* нарочитость движений,
* провалы в памяти.

**Последствия подросткового алкоголизма.**

**Влияние алкоголя на организм.**

* [Алкогольная интоксикация](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-intoxication).
* [Сердечно-сосудистая система](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-bloodvessels).
* [Мозг и нервная система](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-neuralactivity).
* [Желудок, поджелудочная железа](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-stomach).
* [Печень](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-liver).
* [Развитие алкоголизма](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-alcoholism).
* [Смертельный исход](http://www.tvereza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html#oe-exit).

**Расстройства** **в эмоционально-волевой и поведенческой сферах.**

* Падает общественная активность.
* Угасают трудовые навыки.
* Страдают здоровое честолюбие и нравственные качества.
* Проявляется грубость, вспыльчивость, агрессивность, внушаемость, беспечность, безынициативность.

**Факторы, удерживающие подростков от употребления алкоголя.**

* Внутренний самоконтроль и целеустремленность подростка.
* Привязанность к своим близким.
* Возможность активного участия в значимой деятельности.
* Успешность в овладении знаниями и умениями.
* Признание и одобрение со стороны окружающих.