

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

ЗДОРОВЫЙ ВЗГЛЯД

(в помощь родителям)

Родить - родили, а воспитать... забыли?

Эта брошюра - один из способов пообщаться с огромной родительской аудиторией, которая чувствует ответственность перед своими детьми за их собственное будущее. Повышая профессионализм в вопросах воспитания детей (как ни странно это звучит), мы, взрослые готовим себе спокойную старость.

Задумав выпустить серию брошюр "Здоровый взгляд", авторы преследовали только одну цель - побеседовать со всеми категориями населения на доступном языке на насущные темы. Насколько нам это удалось - решать Вам.

Тема наркомании в последнее время часто поднимается на страницах газет, в различных радио- и телепрограммах. Но эти программы обычно сводятся к отчетам правоохранительных органов о количестве проведенных операций по задержанию наркоторговцев. То есть идет речь о борьбе с предложением психоактивных веществ населению. А так как рынок сбыта наркотических веществ живет по законам любого другого рынка, то и здесь действует аксиома о том, что предложение рождается спросом. Все мероприятия по снижению спроса на никотин, алкоголь, наркотики среди детей и молодежи объединяются в единую систему профилактических мер, в которой основное место отводится институту семьи. Именно ранняя внутрисемейная профилактика пагубных пристрастий у подрастающего поколения является основным компонентом вышеназванной системы.

Поэтому мы поговорим с Вами о том, как уберечь своего ребенка от вреда, возникающего при общении алкоголем, никотином, наркотиками и другими психоактивными веществами.

Согласитесь, все дети ходят по улицам, которые заполнены рекламой табачных и алкогольных изделий, посещают магазины, где на прилавках рядом с шоколадками и чупа-чупсами красиво располагаются пачки сигарет и банки джин-тоники. Все дети имеют одинаковый доступ к телевизору, где их опять поджидают реклама и второсортные фильмы.

НО!!!

Одни дети благополучно вырастают, начинают жить полноценной жизнью, достойно самореализуются, создают семьи; другие же становятся частью "уличного" социума, превращаясь с той или иной скоростью в алкоголиков или наркоманов.

Значит, что-то происходит в наших с Вами семьях, за закрытыми дверями наших квартир и домов. Вот об этом и пойдет сегодня речь.

Наши дети с раннего возраста действительно отзеркаливают все, что происходит вокруг. Поэтому самый важный фактор в воспитании ребенка - наш с вами образ жизни и образ жизни тех, кого мы допускаем к общению с ними.

Некоторые родители ошибочно предполагают, что воспитание ребенка в раннем детстве должно сводиться лишь к естественной заботе о нем. Т.е. одеть, накормить, уберечь от травм. Чтение сказок перед сном является редкой традицией, часто предоставляемой для реализации бабушкам.

На самом деле в возрасте до 6-ти лет происходит закладка основных стереотипов поведения в той или иной жизненной ситуации. Ребенок как губка впитывает все, что происходит в семье. Причем его не нужно для этого активно обучать чему-либо, например, правилам поведения за столом. Он делает все то, что делаем мы. У него нет другого выбора. Человек должен у кого-нибудь перенимать систему ценностных ориентиров, научиться быть человеком. И он учится этому у нас и у тех людей, которых мы к ним допускаем.

Все, чего Вы хотите добиться от своего ребенка, подтверждайте собственным примером! Очень трудно заставить читать книги ребенка, который ни разу не видел отца или мать с книгой в руках.

Если в доме привыкли разговаривать спокойным тоном, разрешать все естественно возникающие разногласия цивилизованным способом, то и Ваш малыш последует такому примеру в будущем. А может быть, в Вашей семье является нормальным заниматься рукоприкладством?

Когда-нибудь, возможно не сразу, лет через 10-15, если от него потребуется определенным образом на что-либо отреагировать, его память обязательно воспроизведет то, как Вы вели себя в тех или иных случаях.

Конечно, если бы мы в точности воспроизводили все стереотипы поведения взрослых, мы бы не менялись из поколения в поколение, продолжая делать те же ошибки, что и наши родители. Но для того, чтобы победить заложенные в нас с детства алгоритмы, необходимо обладать в достаточной мере способностью к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию.

Несколько лет назад со мной, матерью двух детей, произошел интересный случай, которым я хочу с Вами поделиться. Но для начала скажу, что я не курю сигарет и никогда не курила. В моей семье говорили, что это плохо. А семья для меня всегда была авторитетом.

В жизни каждого человека время от времени происходят различного рода мероприятия, к которым нужно ответственно подготовиться. И мне както раз пришлось на протяжении нескольких дней заниматься организацией серьезного совещания.

Накануне перед ответственным днем, уложив все свое семейство спать, я тоже забралась под одеяло, но никак не могла заснуть. Поняв, что бесполезно

издеваться над подушкой, я встала и вышла на кухню. Далее, не задумываясь, я произвела ряд следующих действий: открыла на кухне окно, поставила у окна табурет, села на него левым боком к окну, закинула ногу на ногу, облокотилась левой рукой о подоконник и поняла, что мне не хватает в правой руке сигареты... У меня возникло такое желание закурить, что я была готова одеться и пойти в ночной ларек за сигаретами. Я сама себе удивилась и начала искать источник возникшего странного желания.

Ответ нашелся в моем детстве.

Передо мной четко нарисовалась картинка, которую я часто наблюдала в своей семье с самых малых лет:

Мой отец, чью фамилию я ношу с гордостью, - великолепный хирург, врач не только по специальности, но и по призванию - всегда очень ответственно подходил к каждой операции. И по вечерам через стекло в кухонной двери я часто видела, как он, сидя на табурете левым боком к открытому окну, курил сигарету за сигаретой, перелистывая страницы хирургического атласа. Вся семья знала, что папа готовится к операции, и его нельзя беспокоить.

Стереотип поведения, впитанный мной с детства, в определенной ситуации проснулся во мне в зрелом возрасте, он буквально вытолкнул меня из постели. И если бы я сама не проанализировала причину моего «желания», то наверняка начала бы курить.

Почему я так буквально в деталях описала какие-то 8-10 минут собственной жизни? Потому что каждую минуту мы оказываемся в той или иной ситуации. И от того, как мы себя ведем, зависит успех, счастье, здоровье, а порой и наша жизнь.

Всем известны случаи, когда молодожены, пытаясь создать семью, используют опыт своей родительской семьи. И если образы жизней обеих родительских семей радикально отличаются, вряд ли молодая семья останется крепкой. Обычно в таких случаях семья распадается, но каждый из бывших супругов имеет возможность быть счастливым с тем человеком, с которым у него совпадает виденье семейного уклада.

Каждый ребенок вольно или невольно учится жить у людей, которые его окружают.

Давайте возьмем среднестатистическую российскую семью из числа тех, которые принято называть благополучными, и попробуем подсмотреть, как же в ней происходит общение между взрослыми членами семьи и психоактивными веществами (никотин, алкоголь). Я думаю, Вы не много знаете семей, где друзей встречают за трезвым столом, а футбол смотрят без пива. Так же редки семьи, которые могут выехать с детьми на природу без спиртного. Особо почетно приложиться к алкоголю после работы, если

похвалил или поругал (все равно) начальник, и т.д. Что же выносят из таких семейных вечеров дети?

Устал ли ты, расстроен ли, обрадован - алкоголь всегда рядом.

Алкоголизм - всем известный термин, обозначающий для обывателя разлад в семье, неприятности на работе, походы к наркологу, автомобильные катастрофы, травмы, трагедии. Для специалистов же алкоголизм - это болезнь, формирующаяся при определенных условиях и несущая вслед за собой целый шлейф медико-социальных последствий. Про алкоголиков рассказывают потешные анекдоты, их интересно изображают юмористы на экране. И все это смешно, пока алкоголизм не поселился в твоей семье.

Для сведения...

Первая стадия алкоголизма характеризуется тем, что резко возрастает доза алкоголя, которую человек может принять. И на такую возросшую дозу уже не возникает защитной реакции организма - рвотного рефлекса.

Характерная черта второй стадии алкогольной зависимости - возникающая потребность в опохмелении. Т.е. человек, который чувствует физический дискомфорт (повышенное артериальное давление, потливость, дрожание пальцев рук, тошнота) после выпитого накануне большого количества спиртного, получает облегчение от употребления новой дозы алкоголя. Это облегчение может наступать ненадолго, на 30-40 минут, далее требуется следующая доза алкоголя и так далее. Так со временем формируются запои от 2-х дней до нескольких недель.

Здесь очень важно не перепутать случаи, когда человек оказался жертвой передозировки алкоголя. Он тоже утром будет отмечать плохое самочувствие, но от приема новых доз спиртных напитков состояние здоровья может только ухудшиться.

Третья стадия алкоголизма столь сложна, что на ней я останавливаться не буду. Вряд ли человек, находящийся в 3-й стадии зависимости, возьмет почитать эту книжку.

Так вот, алкоголизм - заболевание наследственное. Вернее, предрасположенность к развитию алкоголизма. Что это означает?

Возьмем, к примеру, пальму, которая отлично растет и плодоносит в странах с жарким климатом, и попытаемся вырастить ее в холодных странах. Ничего не выходит? Потому что для развития генетических признаков пальмы, необходимы определенные условия.

Так и алкоголизм. Можно быть носителем гена предрасположенности к этому заболеванию всю жизнь и не стать больным хроническим алкоголизмом, а можно к 22 годам уже иметь толстую историю болезни у нарколога с

диагнозом алкогольный психоз. В США уже на протяжении десятков лет каждого новорожденного тестируют на наличие такой предрасположенности. И мать, выписываясь из родильного дома с младенцем, знает, какой тактики в его воспитании нужно придерживаться.

В нашей стране эта методика не распространена. Хотя определить предрасположенного человека среди веселящейся компании можно. Если взять молодых людей примерно одной массы тела, одинаково сытых, принявших один вид спиртных напитков в течении одинакового временного промежутка, и понаблюдать за ними, то к концу вечеринки можно сделать интересные выводы. Когда большинство молодых людей находятся в состоянии очевидного алкогольного опьянения, обязательно на их фоне обнаружится 1 человек, который держится как трезвый, хотя употреблял на равнее со всеми. Про таких в народе говорят: "Ни в одном глазу..." Он даже гордится этим, что такой богатырь. На самом деле, при возникновении благоприятных факторов именно такие ребята первыми начинают обращаться к наркологам.

Для сведения...

Чтобы не причинить себе вред при общении с алкоголем, взрослым необходимо соблюдать следующие правила:

- желательно, чтобы на питейном столе присутствовал лимон, так как находящаяся в нем аскорбиновая кислота будет стимулировать печень к быстрой переработке алкоголя;
- во время выпивки нельзя забывать о приеме пищи, так как еда будет связывать алкоголь, не позволяя ему быстро всасываться;
- между выпиваемыми дозами нужно соблюдать достаточный временной промежуток, чтобы не пропустить момент, когда выпито уже достаточно, и прием спиртных напитков нужно прекратить;
- не следует употреблять вперемешку различные спиртные напитки (особенно не рекомендуется мешать крепкие спиртные напитки со слабыми);
- если на утро после выпивки отмечается все таки плохое самочувствие, ни в коем случае нельзя слушать совета бывалых выпивок и принимать спиртное. Ведь облегчение в этом случае чувствуют только те, у кого сформировалась вторая стадия хронического алкоголизма.

Культуре общения со спиртными напитками дети учатся у взрослых. Чтобы не навредить ребенку в жизни, будьте категоричны в некоторых вопросах.

Сделайте все, чтобы Ваш малыш до 5 - 6 лет не видел спиртного в доме.

Если ребенок постарше и наблюдает в Вашей семье застолье, он должен прочувствовать, что теплая и веселая атмосфера за столом от того, что людям нравится друг с другом общаться, и что атмосфера в компании ничуть не меняется, если за столом нет спиртных напитков.

Ни под каким предлогом не разрешайте прием даже слабых спиртных напитков до 17 -18 лет. Это тот возраст, когда можно говорить об окончании формирования печени, и никакая акселерация эти сроки изменить не может.

Если у Вас в семье есть явные примеры страдающих хроническим алкоголизмом, проведите с ребенком ряд доверительных бесед о том, чего именно он должен опасаться в жизни. Не бойтесь периодически приводить его на анонимные беседы с подростковым наркологом.

Подключите к воспитанию ребенка того из родственников, который мог бы стать значимым человеком для него и помог бы сформировать правильное отношение к алкоголю.

Основным фактором, провоцирующим начало заболевания, является частое и в больших количествах употребление спиртного. Каким образом зачастую происходит развитие алкогольной зависимости у молодого человека или девушки вышедших из благополучной (опять-таки с точки зрения обывателя) семьи?

Попадает такой человек из семейного гнезда во взрослую жизнь, полную проблем, разочарований, радостей. И уже в этой взрослой жизни все, что он впитал в раннем детстве, дает о себе знать. Если этот молодой человек ни разу не видел в семье, что можно радоваться либо переживать тяжелые дни "по-трезвому", то ему, как и мне в моей личной истории, придется вступать в борьбу со стереотипами. И неизвестно кто в этой борьбе победит...

Если нарколог при беседе с пришедшим впервые на прием пациентом пытается выяснить, когда же все-таки проблемы начались, то звучат очень похожие друг на друга ответы:

"Пришел из армии, и на месяц загулял... "

"Похоронил мать, и началось..."

"Сын родился..."

"С работы уволили..." и т.д. до бесконечности.

То есть находившаяся в спящем состоянии генетическая предрасположенность трансформировалась в заболевание при благоприятных условиях. А виной всему неумение, неспособность отражать удары судьбы иначе, чем через общение с психоактивными веществами. Эту закалку человек должен получать в семье. И только такая семья может по истине называться благополучной.

Задумайтесь над этим сегодня, сейчас. Еще все можно изменить, если захотеть.

Психологи давно уже установили тот факт, что ребенку необходимо быть со своей семьей как можно дольше, вплоть до 16-ти лет. Выходные - вместе, на дачу - вместе, семейные торжества - вместе. Это дает возможность родителям не только общаться с ребенком более продолжительное время, но и повысить качество этого общения. Однозначно высказывайте свое мнение о наркотиках, о табакокурении, о подростковой алкоголизации. Хотя, если Вы сами курите сигареты, то либо бросайте курить, либо не смешите детей своими запретами на курение.

Приобретите брошюру серии "Здоровый взгляд", предназначенную для подростков. Поверьте, он много почерпнет из такой индивидуальной "беседы" с откровенным и невидимым наркологом.

Активно приобщайте ребенка к спорту, который поможет потратить накапливающуюся в нем энергию! Помогите ему организованно заполнить свой досуг интересными кружками и секциями!

С малых лет воспитывайте детей на национальных традициях того народа, к которому принадлежит Ваша семья. Чувство принадлежности к определенной нации обогащает человека, и дает ему шанс стать ее достойным представителем!

Воспитайте в ребенке чувство патриотизма к нашей стране. Истинный патриот не позволит изуродовать свою жизнь алкоголем или наркотиками!

Когда на прием к специалистам приходит отчаявшаяся мамочка и утверждает: "УЛИЦА испортила моего ребенка", мы вправе ей ответить: "Это Вы позволили УЛИЦЕ испортить Вашего ребенка".

Только при тесном и качественном общении Вы сможете привить ребенка от социальных болезней. Если семейная ситуация заставляет Вас подолгу находиться вдали от детей, то поручайте их воспитание только тем людям (няне, родственникам), в ком Вы уверены.

Теперь мы с Вами подошли к самому, пожалуй важному фактору, формирующему Вашего ребенка, как часть общества. Это - его круг общения.

Я уже отозвалась не очень хорошо об Улице. Но запереть ребенка дома, посадить его на цепь невозможно, да и как он тогда научится общаться с другими людьми.

Помните древнюю поговорку: "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты". Применительно к нашему разговору я бы перефразировала ее так: "Выбор друга - выбор судьбы". И мне, наверно, не нужно лишний раз Вас убеждать в правильности этих слов.

Несомненно, ребенок должен формировать свой круг общения, в его жизни должна быть и улица. Но какой она будет по качеству, зависит от Вас.

Мы делали акцент на том, что воспитанием ребенка нужно заниматься задолго до школьного возраста. Именно в этом возрасте необходимо установить рамки уличного общения. Друзья, с которыми дружит Ваш малыш, должны непременно быть вхожи в Ваш дом, чтобы можно было понять, как развиваются детские взаимоотношения, в каком направлении, какой формируется круг интересов у Вашего ребенка при тесном контакте его с тем или иным другом. Если Вы с уважением будете относиться к друзьям ребенка с малых лет, Вы этим самым покажете ему, что Вы уважаете его мнение и его выбор. То есть Вы останетесь для него главным другом на всю жизнь. Тогда к Вам будет идти за советом не только Ваш сын, но и его друзья, а подруги Вашей дочери будут с Вами обсуждать своих кавалеров. Рассказывайте детям больше о своей юности, о том какие друзья встречались Вам на пути, как Вы выходили из тех или иных ситуаций. Таким образом, Вы дадите понять, что в свое время точно так же находились в поиске настоящих друзей, что это нормально, что Ваш ребенок, взрослея, проходит свой индивидуальный, но закономерный путь. Уважайте его за способность присматриваться к людям и разбираться в них. И, поверьте, если Вы вдруг заметите сомнительного товарища, Ваш деликатный совет будет услышан,

Может быть, удобнее всего отправить сына или дочь во двор и поглядывать на них из окна кухни. Я даже знаю таких родителей, которые буквально выпроваживают ребенка с друзьями из дома. Это неправильная тактика. Подростающий ребенок, чувствуя неуважение к собственным друзьям, понимает, что и его не уважают. А так как в каждом человеке с детства заложена потребность в признании, он естественно будет искать, где бы в другом месте самоутвердиться. И вот тогда в жизни подростка может появиться иная УЛИЦА, недоброжелательная, жестокая, со своими требованиями. Вы рискуете выпасть из числа значимых для него лиц. И на простые вопросы: "Чем увлекается Ваш ребенок, с кем дружит, что любит слушать, и т.д." у Вас будет только один ответ: "Не знаю".

Для сведения...

80% из числа тех подростков, которые начали употреблять наркотики, впервые сделали это либо в подъезде, либо во дворе, формально находясь под присмотром родителей.

Подумайте об этом. А вдруг в этом опросе участвовали подростки из Вашего двора?!

Когда подросток становится частью уличного социума, он начинает жить по его законам. "Друзья", которые могут навредить, постесняются зайти к Вам домой. Чаще они вызывают подростка из дома в подъезд, разговаривают в полтона. Они могут звонить по телефону, но телефонный разговор всегда короткий, ответы односложные.

При общении с такими друзьями у подростка в речи появляются незнакомые для взрослых слова или выражения - специфический жаргон. Это уже свидетельство того, что подросток принял правила улицы, а родительские позиции слабеют с каждым днем.

Обычно в таком дворовом сообществе объявляется лидер. Это может быть посторонний молодой человек, который вообще живет в другом дворе. Он, скорее всего постарше остальных, и таким образом он пытается самоутвердиться. Подростки его принимают, потому что нашелся-таки взрослый, который их уважает. Не надо надеяться, что речь в таких кампаниях идет о большом искусстве. Раз появился товарищ постарше, значит, и научить он может большему.

Скорей всего родители такого подростка махнули рукой на то, что он начал курить сигареты.

В скором времени он приучит родителей к тому, что иногда ему можно пить пиво. К этому времени обычно родительский авторитет ослабевает, и им ничего не остается делать, как принять это условие.

Если ситуацию запустить дальше, то подросток начинает курить производные конопли: анашу, гашиш. А чтобы резкий запах не был определен родителями, то после употребления наркотического средства употребляется пиво. Так и запах не чувствуется и одурманенное состояние легче объяснить. У анашекурильщика случаются вспышки небывалого аппетита, которые у неосведомленных родителей вызывают чувство умиления. Иногда в такой период в вещах подростка может быть обнаружена странная конструкция из пластиковых бутылок. Если он Вам сообщит, что это они на уроках труда мастерили кормушки для птиц, не поленитесь очень тактично проверить эту информацию у учителя по труду.

Возможно подросток с "друзьями" станет завсегдатаем дискотек. Там его тоже могут познакомить с наркотическими веществами в виде круглых таблеток с замысловатыми рисунками. Это "Экстази" - наркотическое средство, относящееся к стимуляторам. После таких дискотек подросток возвращается домой под утро, истощен как эмоционально, так и физически.

Самый тяжелый момент для семьи - когда из дома начинают исчезать деньги и ценные вещи. Это в большинстве случаев свидетельство того, что ребенок находится уже в зависимости от наркотиков. Отсутствие шприца в его

вещах никак не должно успокаивать, так как существует масса наркотических средств, для введения которых шприц не нужен.

Что касается инъекций, то и их подростки умудряются маскировать порезами и ожогами...

Для сведения...

Можно развеять сомнения в домашних условиях. В аптечной сети всегда имеются тесты для определения содержания наркотических веществ в организме человека. Родители, следуя простой инструкции, могут легко определить, употреблял их ребенок или нет наркотические вещества на протяжении последних 7 дней. Но как в случае положительного, так и в случае отрицательного результатов, я настоятельно рекомендую побывать на анонимной консультации у нарколога. Если подросток начал дышать парами летучих растворителей, то экспресс-тестами этого не определить.

Парами летучих растворителей (бензина, ацетона и др.) дышат дети в возрасте 9-13 лет. Обычно от таких детей пахнет веществом, которым они дышат. От того, что вдыхаемые пары растворяют липидную оболочку нервных волокон головного мозга, обучаемость таких детей резко падает. По мнению специалистов, после одного сеанса вдыхания такого ребенка необходимо 6 месяцев лечить ноотропными препаратами для восстановления работы головного мозга.

На любом из этапов вовлечения подростка в "уличный мир" (причем чем раньше, тем лучше) родителям просто необходимо сходить на консультацию к школьному психологу, пообщаться с классным руководителем. И вот почему.

Сомнительные друзья и появившиеся вместе с ними сомнительные интересы обязательно начинают сказываться на успеваемости и дисциплине в школе. Если педагоги в школе и психолог отмечают снижение успеваемости, изменения в поведении, прогулы занятий, то тревогу нужно бить немедленно. В любом наркологическом кабинете, особенно подростковом, врач-нарколог анонимно проконсультирует и родителей и самого подростка, а психолог при наркологическом кабинете протестирует подростка на предмет потребления наркотических средств.

Очень хочется особенно остановиться на таком очень важном факторе риска к возникновению у подростка вредных пристрастий как синдром гиперактивности и недостаточности (дефицита) внимания.

Это - психоневрологический диагноз, который зачастую проявляется у детей при первых попытках его обучения.

Как проявляется этот синдром:

- Такие детки неусидчивы. Они крутятся на месте в тщетных поисках удобной позы.
- Трудно добиться от них успеха в обучении, т.к. из-за рассеянности внимания такие детки не усваивают материал.
- У таких малышей бывают периоды дисфории либо агрессии, которые прекращаются после приема чего-нибудь сладкого.

Это лишь некоторые признаки синдрома гиперактивности и недостаточности (дефицита) внимания. Если вы узнали по ним своего ребенка, покажите его специалистам. От того, что такие дети плохо усваивают школьный материал даже при наличии достаточного умственного потенциала, в школе они становятся просто бедой. Педагоги жалуются на них, так как своей неусидчивостью они отвлекают весь класс, родителям постоянно приходится реагировать на замечания в дневнике. Но тяжелее всего это переносит сам ребенок. Поверьте, при профессиональном комплексном (психологическом и медикаментозном) подходе этот синдром поддается коррекции.

Для сведения...

Дети, страдающие синдромом гиперактивности и недостаточности (дефицита) внимания, в 6 раз чаще становятся потребителями психоактивных веществ, чем все остальные. Есть, над, чем задуматься!

Спасибо, что дочитали эту брошюру до конца. Надеюсь, Вы почерпнули необходимую для Вас информацию, либо освежили в памяти то, что знали раньше.

**Помните, что выбор друга -
выбор судьбы.
Помогите своему ребенку выбрать
лучшую судьбу!**

Все брошюры серии "Здоровый взгляд" помогут Вам и Вашей семье избежать многих ловушек, которые расставляет жизнь в современном, богатом соблазнов обществе.

Счастья Вам, и Вашей семье.
Здоровой, долгой и красивой жизни!