

Профилактика ПАВ.

Методические рекомендации для работы с родителями.

В настоящее время наше общество всерьез заговорило и озаботилось проблемой наркомании - свидетельство этому материалы в печатных и электронных средствах массовой информации. Да, есть выраженный количественный рост этих явлений, идет "омоложение" потребителей ПАВ, и здесь почти в равной мере представлены и мальчики, и девочки... - словом, ситуация более чем грустная и тревожная.

Сегодня зависимость представляет собой основную часть всех поведенческих и личностных расстройств и является основным фактором, разрушающим физическое и психическое здоровье нации. К тому же зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма среди всех возрастных групп населения, особенно среди молодежи. Наркомания - это тяжелое заболевание, характеризующееся физической и психической зависимостью от наркотика. Беда может прийти в любую семью. Заболевают подростки со сверхзаботой со стороны родителей и в семьях, имеющих материальные и психологические проблемы. Именно поэтому очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка.

Предполагаемые методические рекомендации смогут помочь родителям в общении с детьми, педагогам построить правильную работу с родителями. Рекомендации включают в себя: правила эффективного общения; памятки для родителей по прямой и непрямой профилактике, организация работы с родителями, адреса помощи.

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?



**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, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче 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 с ним вместе.



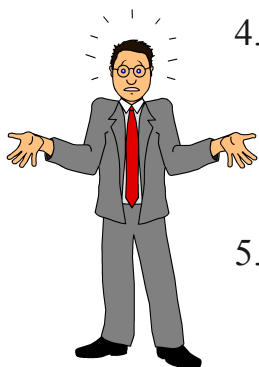
ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

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. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.



4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. 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.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

План:

1. Диагностика основных проблем развития детей как условия определения тематики родительского всеобуча.
2. Возможности активных форм образования в работе с родителями.
3. Определение специфики задач и форм участия родителей в профилактической программе ОУ.
4. Организация консультативной помощи родителям.

Форма работы:

1. Работа в мини-группах.
2. Обсуждение итогов работы.
3. Доклады рабочей группы.
4. Оформление итоговых документов.

Ход занятия:

1. Пользуясь *Приложением №1*, заполните анкету от лица воображаемого родителя. Сделайте вывод о степени риска злоупотребления ПАВ.
2. Познакомьтесь со спецификой задач прямой профилактической деятельности с родителями. Составьте перечень тем для занятий на год (для определенной возрастной параллели).
3. Познакомьтесь со спецификой задач непрямой профилактики с родителями. Пользуясь *Приложением № 2, №3, №4*, текстом 2 модуля Ресурсной программы, составьте тематику занятий с родителями на год (для определенной возрастной степени).
4. Уточните задачи и формы адресной помощи родителям детей группы риска. Составьте план работы на год.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО (!)

Очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка. Обобщение опыта работы с семьями детей и подростков, употребляющих наркотики, показывает, что семья может выступать:

- как фактор фиксации психологической зависимости от наркотиков;
- как фактор, провоцирующий продолжение приема наркотиков;
- как фактор эффективности психотерапевтической и реабилитационной работы;

Основные формы профилактической работы с родителями:

- индивидуальные консультации;
- групповые консультации, родительские собрания;
- всеобуч родителей (лекции, практикумы, групповые дискуссии, обмен опытом семейного воспитания);
- организация совместного с детьми проведения досуга;
- организация совместных с детьми мероприятий и классных часов;

Успешность профилактики во многом зависит от способности педагогов к установлению контакта с родителями, особенно проблемных, трудных детей.

Исследования позволяют говорить о том (см. раздел Мониторинга, занятие №7), что значимые для ребенка взрослые часто склонны перекладывать

ответственность друг на друга. Социологические опросы по поводу причин злоупотребления ПАВ детьми свидетельствуют: родители чаще связывают его риск со школой, в то время как педагоги указывают на более значимое влияние семьи. Педагогам важно поработать с вероятными причинами и «нежеланием» сотрудничать, которое они встречают зачастую со стороны родителей. Как правило, если родители «уходят» от контакта, не могут повлиять на поведение ребенка, то это скорее их беда, а не «вина». Это говорит о том, что воспитательный ресурс семьи исчерпан, и мы сталкиваемся на деле с защитным поведением. Видимо, в этой ситуации родители сами нуждаются в поддержке. Следование определенным принципам позволит поддерживать необходимый для воспитания детей диалог с родителями:

1. *Не поучать, а приглашать к сотрудничеству.* Опыт работы в школе показывает, что нередко учителя, предвидя возражения родителей, начинают беседу властным тоном с поучительными «интонациями». Такое начало сразу ставит родителя в позицию обижаемого и вынуждает его защищаться, обвиняя во всем учителя и выгораживая ребенка. Естественно, о сотрудничестве здесь не может быть и речи. Другое дело, если учитель постарается понять чувства родителей проявит доброжелательность и внимание к их точке зрения. Тогда возможна выработка совместных действий для адекватного воспитания ученика.

2. *Находиться в партнерской позиции с родителями.* Ни в коем случае учитель не должен занимать позицию «сверху», чтоб не вызвать сопротивление родителей. В то же время вредна и позиция «снизу», так как может привести к манипулятивным действиям со стороны родителей.

3. *Показать родителям свое положительное отношение к их ребенку.* Психологический контакт возникает сразу, как только учитель показывает, что видит позитивные черты в характере ребенка, симпатизирует ему и даже любит его. Когда родители видят дружелюбный взгляд учителя и чувствуют, что он заботится о благополучии их ребенка, психологические защиты становятся не нужными и возникает сотрудничество.

4. *Вести конструктивный диалог с родителями.* Не стараться любой ценой отстоять собственную позицию, а стремиться объединить усилия для изменения ситуации. Обсуждать проблему, а не личностные особенности ученика (личностные особенности — это дело психологии). Учитывать личные интересы родителей; искать совместные варианты. При таком подходе можно разрешить многие проблемы без помощи психолога, хотя квалифицированное руководство последнего увеличивает эффективность и качество такой работы.

Основные блоки профилактической деятельности с родителями.

- **Выявление.** Предполагает ознакомление родителей с основными признаками употребления ПАВ у детей. Кроме того, обязательное информирование родителей о службах помощи в ситуации подозрения на употребление ПАВ или

установление факта потребления. Информирование родителей о фактах распространения или употребления ребенком ПАВ **«Непрямая профилактика»**. Представляет основную часть в системе профилактики. Главная задача профилактики – это обсуждение условий семейного воспитания для увеличения личностных ресурсов ребенка. В содержание этого блока входят основные темы коррекционно-развивающей части Ресурсной программы, которые проектируются применительно к семейному воспитанию.

К примеру, коммуникативный блок может быть представлен в следующей тематике:

- «Конфликт с ребенком, причины и способы разрешения»;
- «Негативизм ребенка – источники и способ поведения родителей»;
- «Когда в семье конфликт»;
- «Ребенок не слушает меня»;

Тематика лекций может быть составлена на основании предварительной диагностики проблем семейного воспитания. Предполагается работа с проблемными ситуациями семейного воспитания, обмен опытом семейного воспитания, обсуждение семейных традиций и т.п.

Важна и организация совместных с детьми мероприятий (досуговых, классных часов, походов, экскурсий, спортивных мероприятий и т.п.)

- **«Прямая профилактика»**. Реализация информационной модели в работе с родителями. Информирование родителей о факторах риска, медицинских, правовых и иных последствиях злоупотребления ПАВ. Обсуждение семейных факторов риска злоупотребления ПАВ.

Основная тематика занятий:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми и подростками.
3. Как противостоять наркомании.
4. Поиск внутренних ресурсов при риске формирования зависимости.
5. Как отказаться от наркотика.
6. Как защитить своих детей.
7. Информационная лекция «Что такое наркотики?».

(Желательно не останавливаться на традиционной форме лекций, а после небольшого информирования обращаться к интерактивным формам – групповым дискуссиям, практикумам и т.п.)

- **Адресная работа** с родителями детей группы риска имеет специальное содержание. С родителями и детьми из первой группы риска, где определены единичные случаи употребления ПАВ, при соответствующей подготовке могут заниматься школьные специалисты. В остальных случаях содержание работы, по всей видимости, может выходить за рамки педагогической профилактики. Речь идет о консультациях и работе тренинговых групп для созависимых, особенно в случае систематического употребления детьми ПАВ. Осуществить подобную помощь могут особым образом подготовленные специалисты (психологи, медики,

социальные педагоги). Не всегда подобную работу уместно разворачивать в условиях школы.

Говорить с ребенком – как? Правила эффективного общения

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, часто повторяет: "Я тебя слушаю внимательно!". Иногда он молчит, иногда отвечает.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает.

Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах о табаке и алкоголе и развейте их.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью.

Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя "хуже других".

Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению

с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;
- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако

специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не пить или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью. Иногда родители, которые не пьют и не курят совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь - не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулем по дороге домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье:

- Не пытайтесь скрыть от детей проблему - заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.
- Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.
- Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.
- Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.
- Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил.

Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте его описанию побольше его хороших черт, которых он сам не назовет.

Обсудите вместе

ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: "друг - это ..." и "друг - это не ...". Пока он работает, составьте свое описание

друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Используйте давление сверстников в свою пользу. Оно может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу. Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать "нет" в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить, ребенок говорит: "Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить".

Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможно, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Не важно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

Другой путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, - это путь совместной деятельности, опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.