

Профилактика токсикомании.

В результате вдыхания газа, содержащего бутан, из баллончиков для газовых зажигалок погибают дети.

Что важно знать родителям.

Вдыхание газа из баллончиков для заправки зажигалок получило название «сниффинг».

Газ продаётся свободно без ограничений в качестве заправки для зажигалок.

При употреблении газа возникают психоделичные эффекты и галлюцинации. Газ вызывает сильную психологическую зависимость.

Бутан вытесняет кислород из вдыхаемой смеси. Смерть наступает от того же, от чего и при отравлении бытовым газом. По сути - острая кислородная недостаточность, гипоксия.

Информация для родителей

Анализируя статистику, можно заметить, что в первую очередь рост несчастных случаев связан с безнадзорностью, проблемами детско-родительских отношений. Во многих семьях дети предоставлены сами себе. В этой ситуации важно напоминать родителям: **«Не оставляйте своих детей без внимания!»**.

Родители, как никто другой, должны защищать своих детей от пристрастия к психоактивным веществам.

Болезнь проще предотвратить, чем лечить. К сожалению, наркозависимость лечить крайне сложно. Эффективность лечения от наркомании составляет 5-10%.

Основной инструмент борьбы с наркоманией – это профилактика. Важно поддерживать с ребенком доверительные отношения, стараться, чтобы ребенок не испытывал дефицит родительской любви; помогать ему переживать стрессы, возрастные кризисы, неудачи, уважать его как личность. Помните о важности самоопределения для подростка. Если он не найдет в Вас понимание и поддержку, то может пойти за ними на улицу...

Важно, чтобы у подростка был интересный досуг – спортивные секции, кружки или другие увлечения. Задача родителей – помочь ребенку найти тот род занятий, который придется ему по душе, увлечет его. И обеспечить наполнение времени, свободного от учёбы.

Также важна просветительская работа: ребенок должен знать всё о вреде наркотиков, об ужасах «ломок», короткой жизни наркоманов, о невозможности прекратить приём наркотиков по собственному желанию. Большинство подростков ошибочно полагают, что один раз попробовать наркотик – это совершенно безопасно. Некоторые люди, действительно, могут с легкостью отказаться от наркотиков, попробовав их несколько раз. Но подавляющему большинству подростков достаточно одного раза, чтобы возникла тяга к наркотику, а затем – стойкое пристрастие. В этом случае человек уже не властен над собой и будет под любыми предложениями пробовать ещё и ещё, пока не станет наркоманом.

Говорите с подростком на эти темы, и спрашивайте, что он думает по данному вопросу. Так вы сможете понять отношение вашего ребенка к наркотикам, догадаться о возможном нежелательном окружении и вовремя скорректировать его интересы.

Необходимо хорошо знать **первые признаки**, свидетельствующие о том, что ребенок начал принимать наркотики:

- **Резкие перепады настроения, не связанные с действительностью.** Например, весёлость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе.

- **Изменение ритма сна:** ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо сделать, не засыпает вовремя.

- **Изменение аппетита и манеры употребления пищи,** у ребёнка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает несколько порций еды.

Конечно, эти признаки могут быть присущи подростку в нормальном состоянии, если проявляются не сильно или присутствует только один из них. Но если вы наблюдаете все 3 признака – нужно срочно принимать меры!

Также родителей должны заинтересовать и другие признаки, которые могут считаться нормальными для подростков:

· неожиданно стал замкнутым, подавленным, враждебно настроенным или несговорчивым;

- без всяких причин стал сторониться своих старых друзей и членов семьи,
- появились подозрительные друзья, или поведение старых друзей становится подозрительным (разговоры шёпотом, непонятными фразами и пр.),
- потеря интереса к учебе и другим занятиям, хобби,
- снижение успеваемости в школе, вузе,
- ухудшение памяти, мышления, внимания,
- частые внезапные изменения настроения, от беспричинно веселого до неадекватно злобного, раздраженного.
- увеличение финансовых запросов, выпрашивание денег в возрастающих количествах,
- повышенная сонливость или, наоборот, глубокий сон в непривычное время суток или бессонница,
- вы можете обнаружить следы уколов по ходу вен на руках, шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.

Особую опасность для безопасности жизни и здоровья детей представляют **самовольные уходы** детей из дома.

Гораздо чаще дети уходят из дома просто в поисках новых впечатлений, а также стремясь уклониться от школьных занятий, предъявляющих непосильные для них требования дисциплинированности и трудолюбия. Возвращенные домой, они нередко предпринимают повторные попытки ухода, влекомые неодолимым соблазном вольной жизни без всяких социальных ограничений. Такое поведение является результатом ошибок в воспитании, прежде всего недостаточного внимания родителей к потребностям и интересам ребенка. В большинстве случаев уход из дома это реакция ребенка на какие-то неблагоприятные обстоятельства его жизни. Стремление убежать из дома в знак протеста наиболее часто проявляется в возрасте 10-13 лет. В этот период психологический климат семьи имеет для ребенка очень большое значение. Дискомфорт в отношениях с родителями воспринимается очень остро. Для подростков типично стремление противопоставить свои суждения и вкусы взрослых. Нередки и острые конфликты, когда уход воспринимается как манифест: ребенок отныне выступает перед лицом общества самостоятельно.

Побеги из внешне благополучных семей могут быть связаны с неправильной родительской позицией относительно трудностей в учебе. Хроническая неуспеваемость ребенка, пренебрежительное отношение одноклассников порождает ощущение изоляции. Ребенок пытается демонстративно бесшабашным поведением компенсировать внутреннее напряжение, но это обычно приводит лишь к усилению педагогического давления. В данном случае от родителей требуется умение тактично, не подрывая авторитета школы, встать на сторону ребенка, уверить его в том, что он способен преодолеть возникающие проблемы.

Некоторые дети убегают из дома из-за невыносимой домашней обстановки, постоянного физического, сексуального или эмоционального насилия, совершаемого над ними. Так называемые брошенные дети, чьи родители, действительно отвернулись от них, составляют абсолютное меньшинство. В большинстве случаев побег из дома это очень сильная эмоциональная реакция на ситуацию, из которой дети не видят иного выхода.

Большая часть побегов длится по времени не очень долго, и уже через несколько дней беглецы возвращаются домой. Но если даже такое событие произошло, то к этому тревожному сигналу надо отнестись со всей серьезностью. Угроза сбежать из дома это тоже сигнал, которые не должен быть проигнорирован.

Нет нужды говорить о том, что предоставленный сам себе, ребенок легко подпадает под опасное влияние и нередко втягивается в преступные и аморальные действия. Но даже если такой неприятности не случилось, уход из дома не проходит бесследно. Проживая без надзора, дети привыкают лгать, бездельничать, попрошайничать, красть. Будет правильно, если в какой-то момент родители, находясь на улице, укажут своему ребенку на жесткую реальность жизни детей, сбежавших из дому: голод, лишения, опасности.

Есть много причин, толкающих детей из благополучных семей на безрассудные поступки, приведем наиболее часто встречающиеся.

Психологический дискомфорт от *невнимания*, равнодушия взрослых заставляет подростка искать развлечений вне родного дома. Заняты родители собой и не занимаются его проблемами, но могут

деньги дать, если попросит на мелкие расходы, например - в компьютерный клуб сходить, не интересуясь, а не грозит ли ему игровая зависимость.

Нет сердечности в доме, притягательности домашней обстановки, и уходят дети на улицу, где их подстерегает опасность быть вовлечёнными в стайные компании с криминальными наклонностями под гнётом уголовной романтики.

Детская ревность может проявляться по-разному – в зависимости от причины её зарождения. В семье появился ещё один ребёнок, и вы переключили всё внимание на новорожденного. Ваш временно заброшенный старший сын или дочь не очень долго будет радоваться появлению нового забавного существа – братика или сестрички.

Как только он почувствует, что ущемляются его права, появится ревность. Иногда она проявляется только в отношении к младшему братику или сестричке: передразнивание, щипки, подзатыльники, подшучивание. Но бывает, что ревность меняет отношение к родителям: «Он стал таким грубым – дерзит на каждом шагу»...

Пренебрежение мнением ребёнка, неуважение его интересов. Ваш ребёнок пытается высказать свои мысли, но вы его перебиваете, ничего не объясняя: «Иди, делай уроки». Вы наглядно показываете, что мнение ребенка вас абсолютно не интересует, что ничего заслуживающего внимания он сказать не может. Вы демонстрируете своё неуважение.

Невыполнение своих обещаний безо всяких объяснений. Вы пообещали купить ребёнку велосипед или ещё что-то за хорошие оценки или прилежание, за какую-то выполненную им работу и не сдержали слова. Если на вопрос «Почему? Ты же обещал», вы ответите равнодушно «Ну и что из этого? Обещал, но не получилось. А учиться ты и так должен хорошо», то рискуете оттолкнуть от себя ребёнка надолго, и вернуть к себе уважение будет не так-то просто.

Вы пообещали повести ребёнка в цирк, на футбол, но забыли об этом и даже не извинились. Вы быстро об этом забудете, но он будет долго помнить ваш обман. Пример обмана заразителен, и вы не заметите, как он или она будут сами обещать вам, не выполняя обещанного. А потом будете страдать от постоянного вранья и спрашивать: – Как отучить ребенка говорить неправду?

Чужой человек в доме. В простонародье говорят: «Он взял её с ребёнком» или «Она пошла на его детей». Это – для взрослых, а для детей – в доме появился чужой человек со своими привычками, со своим интеллектом, взглядами на жизнь, на воспитание детей. Для ребёнка многое меняется после прихода чужого человека – больше требований, меньше внимания, неприятие наказаний. Но вот в семье появился ребёнок от отчима или мачехи – сводный брат или сестра. Это может стать поводом для негативного стресса. Проявления ревности и обид могут быть очень сильными. Ребёнок может дерзить, демонстративно уходить из дома, искать общения с чужими людьми. Возмущение поведением иногда приводит к скандалу. И тогда общение с друзьями становится важнее отношений с родителями. Ваши претензии не помогут установить контакт, наоборот – углубят разрыв. Наказания могут привести к отчаянным, безрассудным поступкам детей.

При детях ругаться нельзя! Знают эту азбучную истину родители, но слово за слово, и понеслась ругань, травмируя детскую психику, создавая дискомфорт. Неуверенность в завтрашнем дне может поселиться надолго в душе ребёнка, делая его истеричным.

Отсутствие контроля. Родители заняты и воспитание полностью перекладывают на бабушку и бабушку, не интересуясь душевным состоянием ребёнка. Им так удобно – бабушка проверяет уроки или не проверяет, а они об этом даже не знают, готовит ребёнка в школу или предоставляет это делать ему самому, провожает в спортивную секцию или отпускает самостоятельно, не интересуясь его успехами.

В доме становится неуютно ребёнку – нет душевного тепла, и он уходит на улицу. И, несмотря на то, что его окружает много родных взрослых, он – заброшенный. Ищут такие дети ласки, душевного тепла, чтобы кто-то сказал им, какие они славные, красивые, любимые, не идиоты, не тупицы.

Что делать, если это случилось?

Во-первых, заявить в милицию о пропаже ребенка сразу же, как только вы поняли, что он не просто задержался где-то, гуляя, а действительно ушел из дома. А потом... Если ребенок все-таки хлопнул дверью, постарайтесь не обвинять его в бездушии. Для вашей семьи это сигнал объединиться, в центр общих разговоров поставить интересы ребенка, забыть обо всех личных неприятностях, а не набрасываться на свою половину со словами: «Это ты виноват(а), ты не воспитывал(а) ребенка так, как надо, все время занимался(лась) лишь своими проблемами и работой!».

Самой главной вашей задачей должен стать поиск ребенка. Ни в коем случае не впадайте в истерику — так вы не сможете сосредоточиться и сориентироваться в направлении поиска. Надо обдумать, как оградить ребенка от взрослых проблем. Выработайте стратегию своего поведения при встрече с ним.

Чем страшен уход ребенка из дома как для него самого, так и для его родителей?

Ребенок может испытать дополнительное насилие (как физическое, так и сексуальное). Рано или поздно он начнет под давлением таких же, как и он сам, употреблять наркотики, курить сигареты, нюхать клей, употреблять алкоголь. А это обязательно повлечет за собой полную деградацию личности, так как разрушится гармония его интеллектуального, нравственного, физического, эмоционального и социального развития. Полноценно питаться ребенок тоже вряд ли сможет. Да и чтобы добыть себе какой-то кусок хлеба, ему придется пойти на кражу или воровство... И потом, ведь не так-то просто выжить среди таких же беспризорников, как и он сам — срабатывает закон волчьей стаи, где выживает тот, кто сильнее.

Как предупредить эту ситуацию?

Многие капризы детей можно понять и принять, если знать психологическую подоплеку их поведения. У детей ведущим мотивом является игра, они никогда не уходят из дома всерьез. Чаще всего, они играют в побег, например.

Никогда не угрожайте ребенку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. Ребенок воспринимает любые подобные угрозы, как руководство к действию. Боясь, что его действительно выгонят, уходит сам.

Старайтесь вместе с детьми решать, как им проводить досуг. Если их свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут решены. Малыш интересуется какими-то видами единоборств, плаванием — водите его в секцию. Все-таки, это намного лучше, чем беспризорный досуг.

Еще не поздно подружиться с собственным чадом. Для начала попытайтесь воспринимать его всерьез, ведь когда ему исполнится 12—14 лет, сделать это будет намного тяжелее.

Разговаривайте с ним на равных: многие родители очень долго не могут перестроиться с «вытирания носа» на полноценное общение и понять, что имеют дело с почти взрослым человеком.

Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак огромного к вам доверия. Выслушивайте ребенка всегда, особенно, если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес, как: «Я предупреждала тебя, что так получится!». Не отбивайте у ребенка желания советоваться с вами. И тогда с любой бедой, проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не осудят.

Дерзость и нахальство со стороны ребенка — это тоже стремление к самоутверждению. Постарайтесь не драматизировать ситуацию, а переводить в шутку все его высказывания, старайтесь меньше обижаться, и помните — как бы малыш не критиковал ваши взгляды, вы для него — центр Вселенной. Поэтому, чтобы установить мир, начните с себя.

На нынешний день у большинства детей школьного возраста имеются **мобильные телефоны**. С одной стороны — это отличное средство постоянного проверки местонахождения ребенка, а с иной — притягивает интерес законопослушных граждан, поэтому телефон должен быть недорогим и практичным.