

Ваш ребенок пришел из школы, а вы почувствовали, что от него пахнет сигаретным дымом? Возможно, ваш ребенок стоял рядом с друзьями, которые курят. Много детей пробуют сигарету, но не продолжают и не курят регулярно впоследствии. **Или вы обнаружили у него пачку сигарет?** Такое случается нередко, особенно когда дети достигают подросткового возраста. Как реагировать на то, что ребенок иногда курит? Как объяснить своему ребенку, что это того не стоит?

Часто ребенок начинает курить в компании своих друзей. Прежде всего, не стоит кричать или просить ребенка прекратить курение; угрожать, что иначе он не сможет поехать отдохнуть летом с семьей, поехать с друзьями на дачу или купить себе компьютерную игру. Это не слишком действенный способ. Лучше начать свою беседу не с крика или другой эмоциональной реакции, а с того, чтобы выяснить, почему **ваш ребенок начал курить и почему это для него так привлекательно?**



Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить, и постараться нейтрализовать причины.



Причины

Действия

Из любопытства

Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.

Чтобы казаться взрослее

Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.

Подражая моде

Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой извне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничения в правах.

За компанию

Оградить вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками

Реплика

Реакция

Ты еще мал курить!

Отлично, как только вырасту... Хотя я уже взрослый.

Чтоб я не видел тебя с сигаретой!

Нет проблем, буду курить в более приятной компании.

Курят только глупые люди.

Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят.

Не смей курить!!!

Не смейте мне приказывать!!!

Увижу с сигаретой – выгоню из дома!

Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.

Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь.

Это банально, к тому же я не лошадь.

Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики.

А что, можно попробовать.



Вы узнали, что ваш ребенок курит. Необходимо:

Успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему.

Не прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.

Спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.

Подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка.

Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информацию.

Четко заявить свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке.

Рассказать о возможностях преодоления вредной привычки.

Набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.

Дополнительные признаки использования табака:

кашель;
раздражение горла;
большая восприимчивость к холоду;
хрипота;
зловонное дыхание;
пятна на зубах и одежде;
одышка.



Наш адрес:

мкр. Юбилейный, 2/1,
МДЦ «Полярная Сова» (вход справа),
тел.: 22-70-33, 22-70-29

Мы ждем вас:

Вт
Ср
Чт с 8.30 до 20.00 без перерыва
Пт
Сб

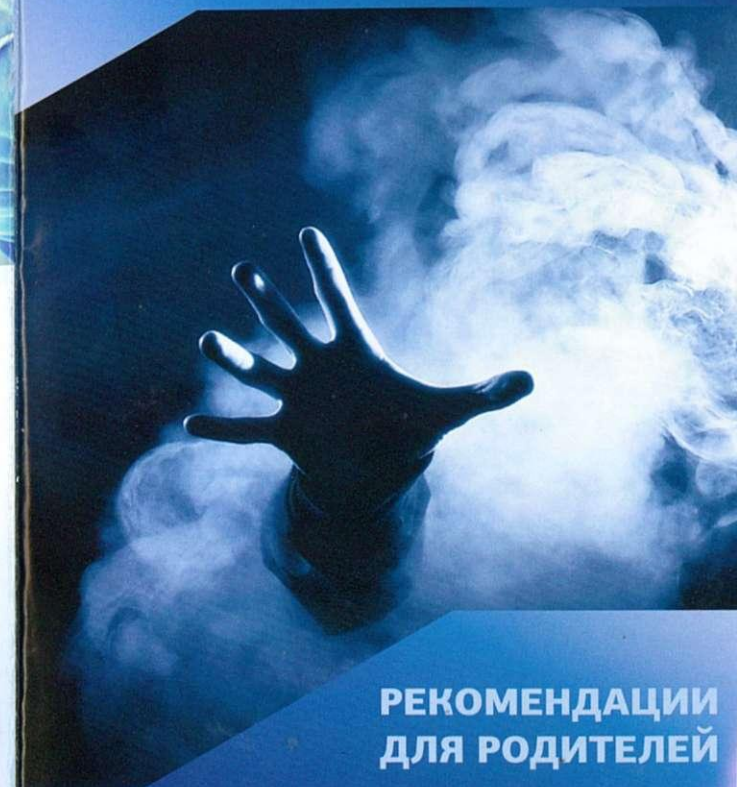
Телефон экстренной
психологической помощи

227-101
(круглосуточно)



КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ ПРИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЁЖИ



РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ...

В развитии алкогольного (аддиктивного) поведения как подростков, так и взрослых важную роль играет причина по которой это происходит. Выделяют следующие мотивы такого поведения:

«Для поднятия настроения»

стремление к приему алкоголя с целью смягчить или устранить явления эмоционального дискомфорта, тревожности, сниженного настроения.

«Неумение отказать» - нежелание обидеть людей, предлагающих алкоголь, что отражает выраженную тенденцию к подчинению и зависимости от мнения окружающих.

«Для тонуса»

- алкоголь употребляется для возбуждения. Притягательным свойством алкоголя является возникновение субъективного состояния повышенного тонуса, сочетающегося с повышенной самооценкой.

«Стремление выделиться из толпы»

- Стремление произвести впечатление на окружающих редкими и дорогими алкогольными напитками, продемонстрировать «изысканный вкус». Большое значение придается атрибутивным свойствам алкоголя.

Что делать, если ваш ребенок употребляет спиртные напитки?

... Не набрасывайтесь на него с нотациями - это бесполезно. На следующий день, в спокойной обстановке поговорите с ним серьезно.

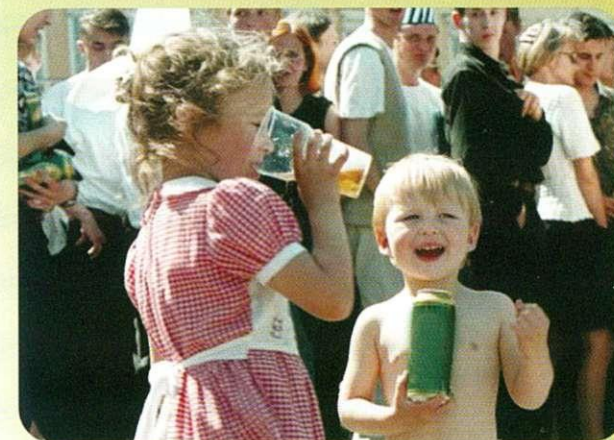
... Приглядитесь к своему сыну или дочери, - что стало следствием частых выпивок? Рассмотрите все варианты ответов на данную проблему. Наверняка он старается решить личные конфликты...

... Даже если вам не нравится круг общения вашего ребенка, нельзя запрещать ему общаться. Следует обговорить с ним допустимые нормы поведения и показать одобрение при их использовании, - тем самым вы укрепите родительское влияние.

...Нельзя отчаянно ссориться с ребенком, помогая избавиться от пагубной привычки пристрастия к алкоголю.

Главное - сохранить доверительные отношения между Вами и ребенком.

...Не только употребление, но и злоупотребление становится проблемой для подростков. Девять из десяти подростков пробуют алкоголь к десяти годам, как девочки, так и мальчики.

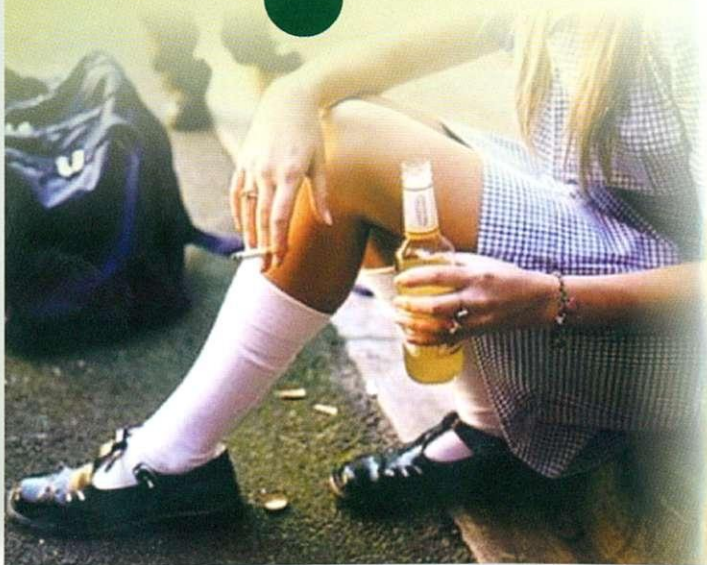


Подросток в состоянии опьянения не в силах противиться соблазнам, что приводит его к правонарушениям. Подростки, регулярно употребляющие алкоголь, часто находятся в состоянии крайнего возбуждения. Они раздражительны, страдают головными болями, беспокойно спят, быстро утомляются. Появляются грубость, неуважение к окружающим, пренебрежение общепринятыми нормами поведения и морали.

*Если вам дорог
Ваш ребенок
и Вы беспокоитесь
о его будущем
- помните об этом!*



Почему ?
Как помочь



*В МБУ ЦСППТМ ведут прием
и консультирование:
Психолог по проблемам семьи и брака
Психолога по работе с подростками
и молодежью
Психолог по проблемам
асоциального поведения
Юрисконсульт*

Мы ждем Вас

Вт
Ср
Чт
Пт
Сб

| с 8.30 до 20.00

Наш адрес:

г. Новый Уренгой
м-н Юбилейный 2/1,
МДЦ «Полярная сова»
Телефон: 22-70-33

*Экстренная
психологическая
помощь*

«Телефон Доверия»

227-101

8 800 2000 122

Бесплатно.

Круглосуточно. Анонимно.

*Составитель:
методист*

Тищенко Марина Степановна

КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ ПРИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ

Муниципальное
бюджетное учреждение

**ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ
И МОЛОДЕЖИ**



*Что делать,
если ваш ребенок
употребляет
спиртные
напитки?*

10 советов для родителей гиперактивных детей:

1. Чаще хвалите своего ребенка.
Постарайтесь придерживаться такого правила: один раз поругали, семь раз похвалите
2. Если вы начали с ним заниматься, доводите занятие до конца.
3. Занятия с ребенком проводите регулярно по 5-10 мин ежедневно или через день. Проводите их в игровой форме и спокойной обстановке.
4. Домашние дела делайте вместе с ребенком. Пусть сложит свои вещи, соберет игрушки, приберет в комнате и т.д. Главное, делайте это вместе с ним.
5. Чаще говорите, что вы его любите, обнимайте, выслушивайте. У таких детей часто занижена самооценка.
6. Придерживайтесь распорядка дня. И родителям, и ребенку от этого только будет лучше. Ребенок запомнит последовательность, и капризов станет меньше.
7. Как можно меньше в речи используйте частицу «не». Будьте конкретны.
8. Искренне радуйтесь успехам ребенка.
9. Будьте последовательны. Если запретили по какой-либо причине просмотр мультфильмов, то не меняйте своего решения.
10. Очень хорошо, если вы с ребенком будете посещать кружки, где идет совместная работа ребенка и родителей. Это сближает и помогает ребенку лучше усваивать новый материал.

**В МБУ ЦСППТМ
ведут прием и консультирование
• Психолог по проблемам семьи и брака
• Юрисконсульт**

Мы ждем Вас

Вт
Ср
Чт с 8.30 до 20.00
Пт
СБ

Наш адрес:
г. Новый Уренгой
м-н Юбилейный 2/1,
МДЦ «Полярная сова»
Телефон: 22-70-33

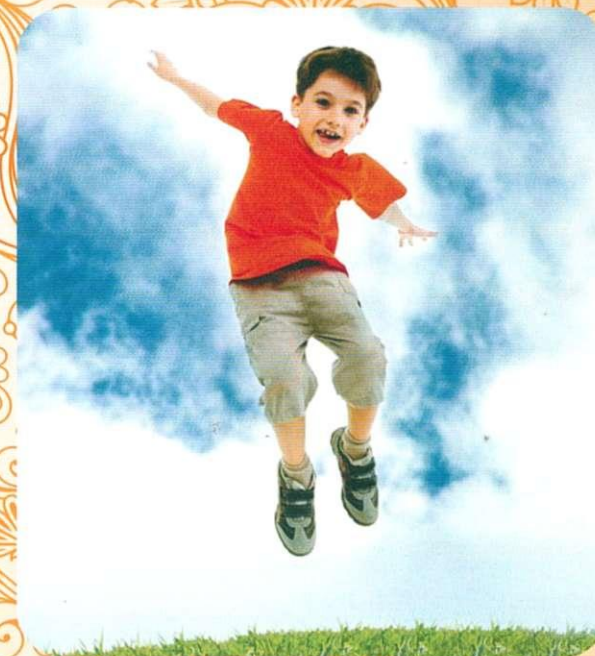
**Экстренная
психологическая
помощь
«Телефон Доверия»
227-101
8 800 2000 122
Бесплатно.
Круглосуточно. Анонимно.**

Составитель:
педагог – психолог
Постникова
Ирина Мусагитовна

**КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ ПРИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**Муниципальное
бюджетное учреждение**

**ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ
И МОЛОДЕЖИ**



**Если ваш ребенок
гиперактивный**

«Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенка невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью и гиперактивностью».

Первые проявления гиперактивности можно наблюдать в возрасте до 7 лет. Распространенность ее среди школьников составляет 3-5%, причем среди мальчиков она встречается в 4-9 раз чаще, чем среди девочек.

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления гиперактивности: дефицит внимания, импульсивность, повышенная двигательная активность.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей, прежде всего, являются патология беременности, родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни малыша, генетическая обусловленность.

Гиперактивность необходимо разграничивать с нормальной, свойственной детскому возрасту повышенной двигательной активностью, а также индивидуальными особенностями темперамента ребенка.

В школьном возрасте синдром гиперактивности выявляется чаще всего в связи с выраженностью проблем в новых (школьных) условиях. Основные проблемы этого периода связаны с поведением в школе и дома, академической неуспеваемостью и отношениями с ровесниками.

Помощь детям с синдромом гиперактивности возможна лишь в контексте партнерских отношений между родителями и специалистами.

Правила работы с гиперактивными детьми.

- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
- Делить работу на более короткие, но более частые периоды.
- Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство собственной успешности.
- Посадить ребенка во время занятий рядом со взрослым.
- Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Давать четкие, конкретные инструкции.
- Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
- Поощрять и наказывать ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять ребенку возможность выбора.
- Оставаться спокойным.



Игры для гиперактивных детей

1. Игры с песком и водой

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка.

Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др.

2. Клубочек

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

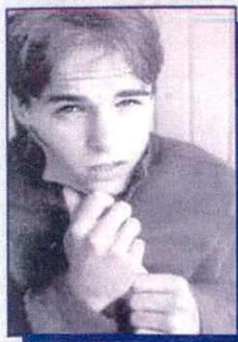
Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

3. Археология

Цель: развитие мышечного контроля.

Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО:



Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость — 9-19 лет.

Сегодня Вашему ребенку могут предложить наркотики на улице, на дискотеке и даже в школе.

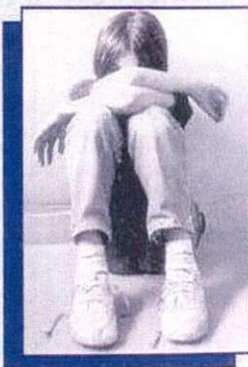
Наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ:

Не читайте мораль и ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его

Установите факт употребления наркотика с помощью теста

Поддержите Вашего ребенка, проявив понимание и заботу



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ



- неестественно расширенные или суженные зрачки
- покрасневшие или мутные глаза, замедленная невнятная речь
- состояние опьянения без наличия запаха алкоголя
- плохая координация движений
- заторможенность, «погружение в себя» или суперактивность

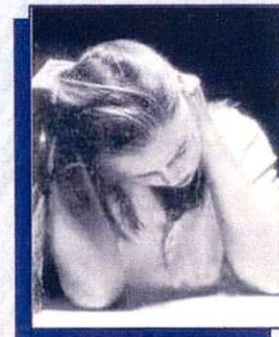
ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

- следы от уколов, порезы, синяки
- свернутые в трубочку бумажки, фольга
- маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки



ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

- нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи
- уходы из дома и прогулы в школе
- ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться
- бессоница, чередующаяся с сонливостью
- сверхболезненная реакция на критику, агрессивность
- частая и резкая смена настроения
- необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды и т.д.
- частые необъяснимые звонки



Объясните Вашему ребенку, что он будет подвергнут тест-проверке при малейшем подозрении на употребление наркотиков. Это — НЕ недоверие. В разумных пределах контролировать действия своего ребенка — законное право и обязанность родителей.

При малейшем подозрении
ПРИБОРИТЕ

в ближайшей аптеке новейшие

ДОМАШНИЕ ЭКСПРЕСС-ТЕСТЫ

для выявления наркотических
веществ в организме человека

Тесты для одновременного
выявления трёх
или пяти групп наркотиков
используются, когда есть подозрения,
но вид наркотика неизвестен

Тесты для выявления
отдельных наркотиков:

- **ОПИАТЫ** (морфин, героин, ханка)
- **МАРИХУАНА** (анаша, гашиш, план)
- **МЕТАДОН**
- **МЕТАМФЕТАМИН** (первитин, эфедрон)
- **БАРБИТУРАТЫ** (барбамил, фенотарбитал и др.)
- **КОКАИН** (крек)
- **АМФЕТАМИН** (фенамин)
- **ФЕНЦИКЛИДИН** (РСР — Пи-си-пи)

Методика выполнения теста:

Опустить тест на 30-60 секунд в ёмкость с мочой до уровня, указанного стрелками

Положить тест на сухую поверхность или поставить мультитест на 5-15 минут (согласно инструкции)

Оценить результат:

- две полосы — наркотика нет
- одна полоса — наркотик есть
- полосы отсутствуют — анализ необходимо повторить

Экспресс-тесты российского производства успешно прошли клинические испытания, зарегистрированы МЗ РФ, имеют сертификат соответствия Госстандарта РФ.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТЫ



для выявления наркотиков

позволяют:

- АНОНИМНО** выявить факт употребления наркотиков или снять необоснованные подозрения;
- ДОСТОВЕРНО** разрешить неясную ситуацию и ответить на вопрос: «Пришла ли беда в Ваш дом?»;
- ПРОСТО и УДОБНО** получить результат дома, без специальных навыков;
- СВОЕВРЕМЕННО** начать успешное лечение; осуществлять контроль в период реабилитации;
- и САМОЕ ГЛАВНОЕ** ввести в обиход семьи понятия о неизбежности тест-проверки и невозможности скрыть от родителей и близких факт употребления наркотиков

22-90-80

Новоуренгойский МРО
УФСН РФ по ЯНАО

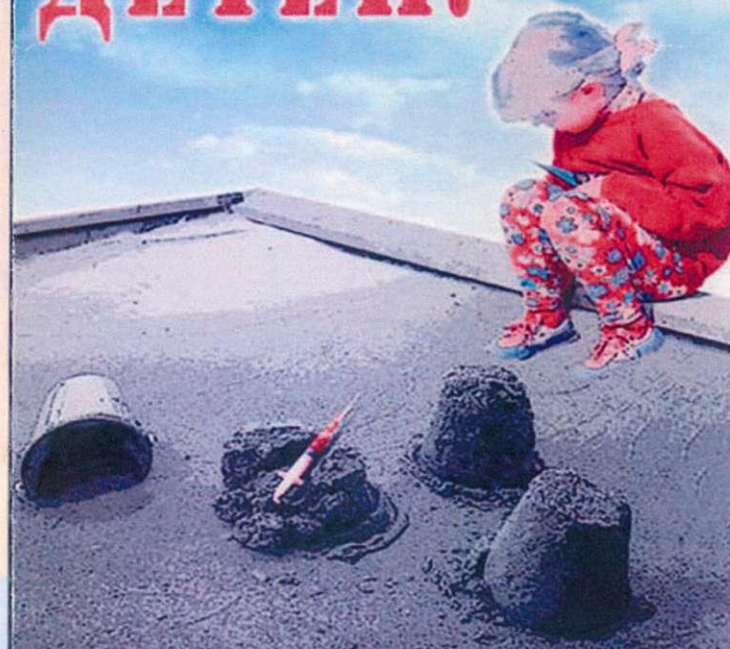
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ — это телефон, по которому
Вы можете сообщить любую информацию
о незаконном обороте наркотиков.
КРУГЛОСУТОЧНО. АНОНИМНОСТЬ гарантируется.

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

А Ваш ребенок НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЮТ ДРУГИЕ ИГРУШКИ...

СПАСИТЕ ДЕТЕЙ!



84% НАРКОМАНОВ В ПЕРВЫЙ РАЗ ПРОБУЮТ НАРКОТИКИ НЕ ДОСТИГНУВ 15 ЛЕТ

ВЫ УВЕРЕНЫ?