

**ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ**

Это обращение к тем, кому выпало счастье – быть родителем, быть причастным к становлению нового Человека, Личности, достойного гражданина общества! К тем, кто ежедневно сталкивается с проблемами подросткового возраста, в который вступили их дети - вчерашние маленькие девочки и мальчики, а сегодня – взрослые люди, имеющие собственное мнение, стремление к самостоятельности, но все такие же ранимые и уязвимые, чувствительные и нуждающиеся в Вашей заботе и нежности, понимании и уважении.

Общеизвестно и бесспорно, что подростковый возраст – один из наиболее важных в формировании личности. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Если добавить к этому массу новых проблем от экономических до сексуальных (первые личные драмы и разочарования, неумение справиться с собственными чувствами), то можно понять, почему подросток так уязвим.

Невозможно быть по-настоящему счастливым в этой жизни, зная о том, что дети уходят из дома из-за родителей, злоупотребляющих спиртными напитками; прожигают свои юные жизни, нюхая клей, употребляя наркотики, становясь преступниками либо жертвами преступлений. Трудно смириться с тем, что дети выбирают улицу, подвал, легкое добывание денег иногда потому, что кто-то из взрослых не объяснил, не рассказал, не научил, не открыл добрые правильные перспективы.

Да, нередко между родителями и подростками возникают конфликты, причем, как показывает практика, не только в семьях группы риска, но и во вполне благополучных, положительных семьях. Для того чтобы помочь ребенку выбрать правильные ориентиры в жизни, необходимо понять, что с ним происходит, а для этого, в первую очередь, снять с родительских глаз «розовые очки». Нужно определить какие ошибки совершила семья как целостный организм, что необходимо изменить как в отношениях между родителями, так и в отношении родителей к собственному ребенку, так как именно во взаимоотношениях родителей и детей таятся корни многих детских проблем.

- Ребенка высмеивают – он становится замкнутым.
- Ребенок живет во вражде – он учится быть агрессивным.
- Ребенка постоянно критикуют - он учится ненавидеть.
- Ребенок растет в упреках – он учится жить с чувством вины.

Так как же привить подростку отрицание негативного влияния улицы, как нацелить его на положительные жизненные ориентиры и научить различать хорошее и плохое?

В помощь родителям психологами разработаны правила, препятствующие подверженности подростков негативным влияниям общества, употреблению спиртных напитков, одурманивающих веществ. Вот некоторые из них:

**1.** Будьте реалистичны при установлении правил, объясните причины их установления, в чем они состоят, и какое поведение ожидается.

**2.** Будьте последовательны. Делайте ясным для ребенка, что правила не употреблять алкоголя и наркотиков остается в силе все время – дома, в гостях, на улице, где бы ребенок ни был.

**3.** Будьте разумны. Не добавляйте новых последствий, которые не обсуждались перед тем, когда правило было нарушено. Избегайте нереалистичных угроз типа: «Отец убьет тебя, когда придет». Вместо этого старайтесь реагировать спокойно и осуществите наказание, которое ожидает получить ребенок за нарушение правила.

В случае если у вас возникли подозрения и опасения, что ваш ребёнок попал под чье-то негативное влияние, потерял интерес к учебе или своим прежним увлечениям, проявляет агрессию на критику с вашей стороны, или вы замечаете, что он употребляет спиртные напитки либо одурманивающие вещества, и вы не знаете, как правильно повести себя в данной ситуации, чтобы не разрушить доверие между вами, на помощь приходят советы все тех же психологов:

**Чего не делать** – не впадать в панику, не читать нотаций, не угрожать, не запугивать, не демонстрировать чрезмерного волнения, не терять самообладания. Не требовать обещаний, что это в последний раз. Не рассчитывать на полную искренность, не ожидать немедленных изменений в поведении ребенка, не обвинять себя и окружающих, не обещать применения нереальных мер.

**Что делать** – внимательно наблюдать. Если не уверены – накапливать факты, обсудить их с ребенком, обратиться к специалисту самостоятельно или вместе. Найти, что можно изменить в своем поведении, чтобы изменить ситуацию.

Как родители, мы должны иметь точную информацию о наркотиках, с тем, чтобы передать ее детям. Если мы располагаем только мнением о том, что «это ужасно, губительно», то этого недостаточно, чтобы помочь ребенку. У нас есть знания об обычных лекарствах, их действии на тело и психику человека – это уже повод для разговора и обсуждения с детьми. Что касается наркотиков, то хорошо информированные родители способны лучше распознать симптомы проблем, связанных с алкоголем или наркотиками, если они появляются у ребенка.

**Как это можно заметить:**

- \* когда нарастает безразличие ко всему, что было интересно;
- \* когда видим уходы из дома и прогулы в школе, институте по непонятным причинам;
- \* когда видим чрезмерно болезненную реакцию на любую критику;
- \* когда видим избегание контактов с домашними;
- \* когда резко снизилась успеваемость в школе, институте;
- \* когда просьба дать денег на одно подменяется приобретением другого;
- \* когда из дома пропадают ценности;
- \* когда по телефону часто раздаются звонки неизвестных людей;
- \* когда пребывание в ванной или туалете становятся чрезмерно длительными;
- \* когда разговоры по телефону становятся насыщенными специфическим жаргоном;
- \* когда резко меняются музыкальные предпочтения;
- \* когда видим ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
- \* когда бессонница сменяется пароксизмами сна;
- \* когда видим частую и резкую смену настроения и активности;
- \* когда повышенная утомляемость сменяется неукротимой активностью;
- \* когда видим чрезмерную бледность кожи;
- \* когда видим расширенные или суженные в точку зрачки;
- \* когда видим покрасневшие веки и глаза;
- \* когда слышим замедленную или резко ускоренную речь;
- \* когда видим резкую потерю веса с колебаниями аппетита;
- \* когда время от времени наблюдаем быстро проходящие симптомы, похожие на простуду или грипп;
- \* когда появился хронический кашель;
- \* когда наблюдаем расстроенную координацию движений;
- \* когда видим следы от инъекций, порезы, синяки, нарывы в местах инъекций;
- \* когда находим шприцы, непонятные порошки, маленькие коробочки, капсулы, бумажки, свернутые в трубочки, обожженную металлическую посуду и ложки;
- \* когда лабораторный анализ свидетельствует о положительном результате.

**Полезные телефоны:**

**ГОСНАРКОКОНТРОЛЬ ПО ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

телефон доверия:

**777-234**

**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОАКТИВНЫМИ  
ВЕЩЕСТВАМИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (г. Воронеж):**

**523-977 (с 9-00 до 17-00)**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
ПО ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ:**

**670-897 (с 15-00 до 21-00)**

В нашем районе на протяжении ряда лет работает телефон горячей линии, куда может обратиться любой родитель, и ему будет оказана и консультативная и практическая помощь по всем проблемным вопросам, связанным с детьми.

**Тел: 8 (47374) 2-26-20** – комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Репьевского муниципального района.