

Быть родителем — одна из самых ответственных задач в нашей жизни. У каждого из родителей есть мечта, чтобы жизнь наших детей сложилась как можно лучше.

Сегодня мы столкнулись с таким размахом потребления наркотиков среди детей и подростков, которое невозможно было представить себе несколько десятков лет назад. Каждому ребенку могут предложить попробовать психоактивные вещества (ПАВ).

Вот почему крайне важно поговорить с детьми о возможных последствиях наркопотребления.

Как начать разговор?

Темы, связанные с употреблением ПАВ, можно обсудить, когда Вы с детьми:

- смотрите вместе фильмы, сериал, телепередачу;
- видите рекламу пива, табака или алкоголя;
- проходите мимо кальянной;
- видите молодых людей с бутылками пива и т. д.

О чем можно говорить со своим ребенком?

Используйте любую подходящую ситуацию, чтобы обсудить с Вашим ребенком:

- кто заинтересован в том, чтобы люди начинали употреблять ПАВ;
- примеры знакомых, которые имели проблемы с наркопотреблением;

— причины того, почему люди обращаются к наркопотреблению, зная о вредных последствиях.

Ясно выражайте Вашу собственную позицию по вопросу, который обсуждаете с ребенком.

Если высказывания ребенка идут вразрез с Вашими убеждениями, используйте Я-высказывания (я огорчена, я обеспокоена, слыша это, я волнуюсь и т. д.), позволяющие сохранять уважительный тон в разговоре с ребенком в любых ситуациях.

УЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Если ребенок привык делать только то, что ему говорят старшие, ему может быть очень сложно ответить отказом на предложение попробовать что-то.

Можно научить его отказываться членам семьи, при этом обсуждая причины, которые стоят за ответом «Нет» в семейных ситуациях.

Подскажите ребенку, что «Нет» можно сказать по-разному:

- просто: «Спасибо, нет», «Нет, я не буду»;
- «Нет» с позицией: «Нет, я не пью», «Нет, наркотики не для меня»;
- «Нет» с причиной: «Нет, у меня сегодня тренировка», «Нет, мне нужно готовиться к контрольной»;
- «Нет» с контрпредложением: «Нет, а сока у тебя не найдется?», «Нет, давайте лучше поиграем в футбол».

В настоящее время наиболее распространены среди подростков ПАВ являются:



Курительные смеси, спайсы

ные смеси, пропитанные синтетическим психоактивным веществом (это может быть даже ромашка и т. д.). Спайсы быстро вызывают психологическую зависимость, необратимые изменения психики. Психозы, слуховые и зрительные галлюцинации могут привести к агрессии в отношении близких, суициду. Нередки случаи смертельного отравления спайсами.

Каннабиноиды

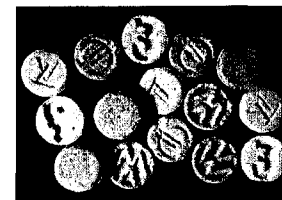
(марихуана / конопля, гашиш) — растительные наркотики, трава со специфическим запахом.



Оказывают негативное влияние на умственные способности, замедляют половое развитие и созревание.

Амфетамины

— синтетические наркотики, распространяемые в местах массового досуга молодежи в виде



Что мы знаем о табаке?

- Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение — наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выйдут.
- Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.
- Факт остается фактом: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Что мы знаем о сигаретах и выделяемых ими вредных веществах?

- Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.
- Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы,

мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

- При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 °С — это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды — всего не перечислить.
- В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-210, свинец, висмут. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.
- В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.
- Вред сигарет в той или иной степени осознаёт всё большее число людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

Давайте попробуем разобраться, существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам.

Дымные виды табака: сигары, трубочный и кальянный табак

- **Сигары** — это скрученный в трубочку табак, обёрнутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде

сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.

- **Трубка** и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигаретами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет. У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.
- **Кальян** часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут и при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём вдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь. Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

Бездымные виды табачных изделий

- Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.
- Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

Здоровое питание

- Школа — это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь, ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.



В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей — направить эти предпочтения в сторону здорового питания.

На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

- В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.
- Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба — ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

Как уменьшить негативное влияние школы на пищевое поведение и здоровье ребёнка?

- С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания — от этого зависит здоровье, а значит — будущее Вашего ребёнка.
- Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.
- Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.


- Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.
- Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.
- Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение — одна из острейших проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

Подростки в особой опасности

- В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.
- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.
- Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, — чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта — это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.
- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

✗ Насвай – это смесь, в одной дозе которой содержится количество табака, равное 3-4 сигаретам. Поэтому его потребление приводит к никотиновой зависимости.

✗ Насвай изготавливается кустарным способом, состав входящих в него компонентов не регламентируется, а значит, является потенциально опасным.

 В шведской лаборатории был проведен химический анализ насвая. В его примесях были обнаружены:

☞ бензапирен (содержится в золе), провоцирует рак легких, опухоли печени и молочной железы.

☞ хром, вызывает раздражение кожи и слизистых, приводящее к появлению язв. Помимо этого хром оказывает общетоксическое действие, что сказывается в


поражении печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

☞ никель, приводит к системному токсическому действию, кожным заболеваниям.

☞ свинец, накапливается в различных органах и тканях, вызывая их постепенное разрушение.

☞ мышьяк, оказывает токсическое действие на нервную систему, поражает сосуды, печень, почки, верхние дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт. Воздействие высоких концентраций мышьяка увеличивает риск рака кожи, провоцирует развитие диабета.

✗ При длительном потреблении насвая велик риск развития болезней зубов, раковых заболеваний ротовой полости.


 В странах Средней Азии 78% больных раком полости рта и гортани являются потребителями насвая.

✗ Обильно выделяющаяся при закладывании насвая слюна вызывает у начинающих потребителей сильное жжение слизистой ротовой полости, головокружение, апатию, тошноту и рвоту.

✗ Употребление насвая отражается на психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память.

✗ При употреблении насвая прекращается выработка спермы, нарушается детородная функция организма.

✗ Зачастую насвай содержит экскременты животных, что приводит к заражению «насвайщика» кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями.

 Согласно химическому анализу насвая, приобретенного на улице г. Уфы и направленного в лабораторию Башкирского

Снюс – механизм действия

По своему действию снюс – наркотик-психостимулятор.

При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует м-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь.

Именно они формируют наркотическое действие снюса:

- **Адреналин** сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.
- **Глюкоза** провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

Вред и последствия

Вреден ли снюс? Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:

болезней носоглотки;
рака желудка, простаты, кишечника;
потери чувствительности вкусовых рецепторов;
нарушений аппетита;
сердечных патологий:
гипертонии;
заболеваний зубов и десен;
атрофии мышц.

Употребляя снюс, человек не вдыхает токсичный дым, но все равно подвергает организм вредному воздействию.

Последствия употребления бездымного табака и зависимость

«Безвредность снюса» - опаснейшее заблуждение!
Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких.

Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает большое количество этого никотина.

Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

Недостаток энергии

Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости, физическое и нервное истощение.

Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться.

Потеря чувства удовольствия

Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса.

Поэтому без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

Все эти изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены – ломку от снюса:

- Резкие перепады настроения
- Тревожность и раздражительность
- Усталость и сложности с концентрацией внимания
- Бессонница или чрезмерная сонливость
- Резкий подъем аппетита, быстрый набор веса
- Головные боли, частое головокружение
- Частые скачки давления
- Частые сбои сердечного ритма
- Нервное дрожание конечностей

Проявления ломки сопровождается болезненное желание принять наркотик снюс, чтобы улучшить физическое и психологическое самочувствие.

Интенсивность и продолжительность симптомов ломки зависит от стажа употребления снюса. Так, на начальной стадии никотиновой зависимости пик ломки приходится на 3-5 день отказа, и сама ломка проходит за 1-1,5 недели. А при длительной зависимости синдром отмены может продолжаться до 1-2 месяцев.

Как понять, что человек принимает снюс?

К сожалению, жевательный табак «снюс» – особенно ароматический – практически не оставляет специфического запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками.

Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам:

Поведение

Частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.

Физические изменения

Резкая потеря веса, землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, частые проблемы с зубами.

Кодекс истинного родителя.

- Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они читают сами много и с удовольствием, несмотря на недостаток времени.
- Если родители требуют, чтобы ребенок не лгал, они не лгут сами ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.
- Если родители хотят, чтобы их ребенок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам).
- Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка умения трудиться.
- Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны создавать культ спиртных напитков в своей семье. Культ спиртных напитков проявляется в том, что даже в детские праздники родители не могут обойтись без них.
- Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они начинают с себя и сами уважительно и бережно относятся к своим родителям.
- Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей, и ребенок встречается с ними в своем доме.
- Если родители хотят, чтобы ребенок не относился к школе и учению с предубеждением, они сами вспоминают о школьных днях с удовольствием и с самыми теплыми чувствами.

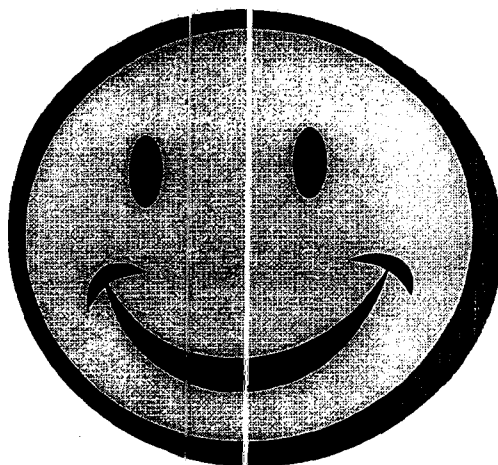
Школа - это не страшно!

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу.

И лучше чем родители уладить эту проблему никто не сможет. С момента просыпания у ребёнка должно быть хорошее самочувствие и приподнятое настроение, для этого родителям необходимо предусмотреть следующие моменты.

- Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность.
- Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом. Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.
- Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.
- Когда ребёнок приходит с хорошими отметками, хвалите его. А в конце четверти устройте с ним праздник. Играйте с ним дома в «Школу», пусть он побудит учителем, и вы сможете увидеть его отношение к школе.

Пусть школа для вашего ребёнка будет дверью в сказку!



ПСИХОЛОГ

Памятка для родителей

Чем же могут помочь родители, если ребенок испытывает школьные трудности

- Не пытайтесь решать сложные вопросы криком или нотациями, чтобы не портить нервы себе и ребенку
- Не пытайтесь делать что-то за ребенка. Конечно, так легче, но реальной пользы не будет, ведь учиться дальше предстоит не вам, а ему.
- Ваша главная помощь - поддерживать уверенность ребенка в своих глазах, постарайтесь снять чувство вины за неудачи.
- Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела или отругать - это не помощь, а основа для конфликта. Интересоваться выполнением задания можно только в совместной деятельности.
- Постарайтесь, чтоб ребенок понял, учеба не наказание, а плохая оценка,- не окончательный приговор его умственным способностям .

Главное, чтоб он научился учиться.

Памятка для родителей

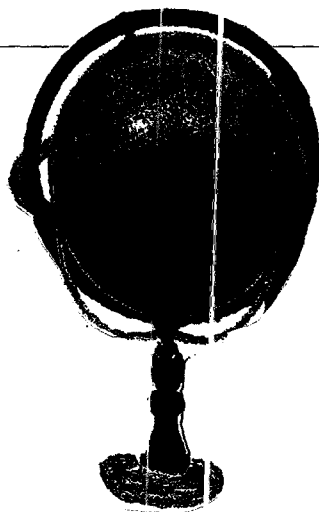
Чем же могут помочь родители, если ребенок испытывает школьные трудности

- Не пытайтесь решать сложные вопросы криком или нотациями, чтобы не портить нервы себе и ребенку
- Не пытайтесь делать что-то за ребенка. Конечно, так легче, но реальной пользы не будет, ведь учиться дальше предстоит не вам, а ему.
- Ваша главная помощь - поддерживать уверенность ребенка в своих глазах, постарайтесь снять чувство вины за неудачи.
- Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела или отругать - это не помощь, а основа для конфликта. Интересоваться выполнением задания можно только в совместной деятельности.
- Постарайтесь, чтоб ребенок понял, учеба не наказание, а плохая оценка,- не окончательный приговор его умственным способностям .

Главное, чтоб он научился учиться.

Памятка для родителей

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
4. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
5. НЕ высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
7. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь
8. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
9. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается



- Учитесь договариваться, идти на компромисс. Не заставляйте ребенка делать то, что ему не нравится.
- Не бойтесь любить своего ребенка и показывать ему свои чувства. Говорите, что в нем Вам нравится. Чаще обнимайте и целуйте. Простое поглаживание по голове способно показать маленькому ребенку, что Вы его любите.
- Учитесь справляться со своими негативными эмоциями без агрессии, без выплескивания злости.
- Позволяйте себе иногда побыть ребенком. Расслабьтесь, повозитесь вместе со своим малышом, порисуйте, подурачьтесь, слепите из пластилина смешную фигурку, поиграйте в мяч, просто громко посмейтесь. Так Вы сможете приблизиться к своему ребенку, лучше понять его и себя.
- Не выливайте свое плохое настроение, проблемы на ребенка. Ведь он не виноват в том, что в магазине Вам нахамили! Дети и так очень чувствительны к настроениям родителей, перенимают их тревогу, низкую самооценку. Поэтому для начала займитесь своим «воспитанием», разберитесь со своими внутренними проблемами. В этом Вам может помочь семейный психолог либо человек, который Вас понимает.
- Четко формулируйте свои требования к ребенку. Их не должно быть много, но те, что есть, должны соблюдаться. Не увлекайтесь словом «нельзя».
- Оцените степень своей родительской опеки. Возможно, Ваш ребенок уже вырос, а Вы все еще заботитесь о нем как о младенце, контролируя каждый шаг, оберегая от возможных неудач.
- Предоставьте ребенку больше свободы: он вполне может сам помириться с товарищем, выбрать дополнительный кружок в школе и т.д.
- Поощряйте самостоятельность! Ее развитие начинается с малого – сам поставил на место стул, сам оделся. Чем взрослее ребенок, тем больше самостоятельных действий он способен выполнять. Но самостоятельными должны быть не только действия, но и мысли!
- Не позволяйте ребенку обижать (особенно незаслуженно) других людей. Если карапуз замахнулся палкой на бабушку, не нужно смеяться, оправдывать его («он еще маленький, не понимает»), нужно спокойно, но уверенно сказать, что Вы недовольны поведением малыша. Возможно, он захочет повторить свой эксперимент, но Вы должны быть непреклонны.
- Часто скрываемые родителями от своих детей чувства (горе, тревога, растерянность, нежность и т.д.) ради их спокойствия выливаются в проблему. Скрывая истинные эмоции, человек заменяет их другими, показными, как правило, это проявляется в требовательности, жестокости, раздражительности. Ребенку будет намного легче, если вы будете естественны в проявлении эмоций, открыты для него. Тогда и он будет иметь возможность проявлять свои отрицательные и положительные эмоции. Строгий, требовательный отец на самом деле может за этой «маской» скрывать свою тревожность, неуверенность, страх за детей.
- Если ребенок Вас часто, почти постоянно раздражает, если ловите себя на том, что постоянно «выговариваете», ругаете его - ищите причины неприятия малыша в себе. Даже если ребенок будет делать все, так как Вы требуете, все равно найдется причина его поругать. Признаться себе, что проблема не в ребенке, а в Вас – первый шаг к ее решению.
- Старайтесь не переносить (не проецировать) на ребенка недостатки другого человека («Сын похож на бывшего мужа, из него тоже не получится ничего токового, такой же хлюпик...»).
- Помните, что если ребенком постоянно или большую часть времени занимается бабушка, няня, их тип воспитания воздействует на него так же как и Ваш. Бабушки часто бывают мнительными, тревожными, стараются оградить внука от всех возможных неприятностей, не поощряют общения со сверстниками. Поэтому дети, долго бывшие на попечении такой бабушки, имеют высокую тревожность, неуверенность в себе, у них много страхов, проблемы в общении со сверстниками.

Советы родителям

Экзаменационный период учебного года – это особая пора и для школьников, и для родителей. И если для выпускников 9-го и 11-го классов май – последний месяц перед итоговой аттестацией, то для всех остальных учеников этот учебный месяц – время сдачи так называемых переводных экзаменов, или экзаменов по профильным предметам. Успешное завершение учебного года зависит от многих факторов, в том числе и от правильно организованной помощи со стороны родителей.

↓ **Дети**, которым безразличен результат обучения, – исключение из правил. Конечно, ожидания и повод для переживаний у каждого свои: для кого-то «4» – настоящее горе, для кого-то «3» – праздник, тем не менее, практически все ученики испытывают в это время большое физическое и психологическое напряжение.

↓ Родители знают своего ребенка лучше других и могут оказать эффективную помощь в подготовке к экзаменам. Самое главное – оставить на этот период любые назидательные и нравоучительные беседы и сосредоточиться на поддержке и реальной помощи детям.

Забудьте неуместные и бесполезные, а иногда и вредные фразы:

«Я же тебе говорила раньше»,
«Я еще зимой предупреждала»,
«Ты вот нас не слушал» и т.д.

Не впадайте в крайности в оценках происходящего и ожидаемых результатов. Давайте ребенку возможность выговориться о своих тревогах и волнениях, займите позицию слушателя, не стремящегося прокомментировать каждое суждение ребенка, даже если оно вам кажется спорным. «Я в тебя верю», «В нужный момент ты вспомнишь», «Мы понимаем тебя и сочувствуем» – ребенок нуждается в вашей дружеской поддержке и сопереживании.

↓ **Детям тревожным** полезно рассказать историю об удачной сдаче экзаменов из собственного опыта. Следите при этом за их реакцией. Если слушают увлеченно – рассказывайте подробно, не спеша, описывая собственные ощущения.

↓ **Ребенку мнительному** поможет обрести уверенность в себе какой-то добрый знак, увиденный вами. Возможно, вам приснился вещий сон или птичка постучала в окошко, принесла добрую весть. У вас есть счастливый пяточок, который приносил удачу еще вам в школьные годы, он обязательно принесет удачу и наследникам.

↓ **У школьников**, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим оптимального решения учебных задач. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам. Кто-то лучше запоминает и усваивает утром – пусть максимально загруженным будет утро; привык сидеть за учебниками поздно вечером – пусть время работы будет традиционным. Следите за тем, чтобы обязательно чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки на свежем воздухе.

↓ **Нужно учитывать** и специфику предметов, по которым ребенку предстоит сдавать экзамены. Готовясь к устным экзаменам, целесообразно систематизировать и повторить весь изученный курс, а подготовиться за короткий период, например, к письменному экзамену по русскому языку нереально, есть смысл сосредоточиться на отдельных разделах программы.

↓ **Как правило**, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них – определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача – праздник не только для ребенка, но и для семьи. Не воспринимайте отличный результат как должный и единственно возможный, порадитесь вместе с ребенком, устройте праздничный ужин. Неудовлетворительный результат – это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык «неспособный» на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.

↓ **По сути**, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Даная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением

Рекомендации психолога

Успехи и неудачи в учебе во многом зависят от развития памяти, внимания и мышления ребенка. Лучший способ их тренировать - игра. Сейчас разработано множество игр и упражнений, которыми Вы можете воспользоваться.

- **Занимайтесь со своим ребенком.**

Игры и упражнения по развитию мелкой моторики - лепка, рисование, поделки, конструирование и т.д.

- **Подготовьте руку ребёнка к письму**

Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома

- **Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе.**
- **Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться.**
- **Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни.**

Предупредите, что ему, возможно, не удастся сразу со всеми подружиться, но нужно очень постараться наладить хорошие отношения

- **Подготовьте ребенка к тому, что в школе с ним будут учиться очень разные дети.**

Не сравнивайте ребенка с другими детьми, только с самим собой. Хвалите за любые успехи, продвижение вперед. Не следует акцентировать внимание ребенка на неудаче, он должен быть уверен, что все трудности преодолимы, а успех возможен.

- **Создавайте положительную мотивацию вашему ребёнку.**

Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для детей.

- **Поддерживайте спокойную и стабильную атмосферу в доме.**

Если у будущего первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними до школы или на первом году обучения

- **Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.**

. Систематически приучайте ребенка к новому режиму. В режим дня необходимо включить занятия в утренние часы.

- **Составьте с ребенком распорядок дня и вместе следите за его соблюдением**

Успехи в школе зависят от организации рабочего места

- **Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи.**

Для детей с ослабленным состоянием здоровья, при наличии неврозов, ММД, а также с проблемами в развитии речи не рекомендуются программы повышенной сложности. Целесообразней искать не программу, а такого педагога, который смог бы учесть особенности ребенка и создать благоприятную атмосферу обучения.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКА

1. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте в школе на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей.
2. Старайтесь посещать все занятия и собрания для родителей.
3. Каждый день интересуйтесь учебными успехами ребенка. Спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую сегодня получил оценку?» Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.
4. Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Не изматывайте детей, не читайте им морали. *Главное – возбудить интерес к учению.*
5. Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он умел доказывать правильность выполнения задания, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно ли по-другому?»
6. Старайтесь, чтобы ребенок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.
7. Старайтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца. Поделиться своими переживаниями - естественная потребность развития детей.
8. По возможности оказывайте посильную помощь учителю.

ДЕСЯТЬ
ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ МАМЫ И ПАПЫ
ПЕРВОКЛАССНИКА

1. Начинаяте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький.
2. Определите общие интересы.
3. Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи.
4. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних.
5. Научите ребенка делиться своими проблемами.
6. Чаще разговаривайте с ребенком.
7. Отвечайте на каждый вопрос ребенка.
8. Постарайтесь, когда иногда, смотреть на мир глазами вашего ребенка.
9. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком.
10. Не стройте ваши взаимоотношения с ребенком на запретах.

ПСИХОЛОГ

Девять заповедей для родителей

1. Поздно предъявлять требования и налагать запреты в осознанном возрасте. Этому нужно учить терпеливо и постепенно.
2. Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь – как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
4. Запреты и требования должны ребенку разъясняться.
5. Запреты и требования, предъявляемые родителями должны быть едиными.
6. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен – ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
7. Не унижай!
8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», а «свой» ребенок, в котором есть душа, данная на хранение.
9. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

Министерство здравоохранения Республики Дагестан
ГБУ РД «Республиканский центр медицинской профилактики»

 **Депрессия. Памятка для родителей**

Уважаемые родители!

Депрессия дословно переводится как «угнетение», «подавление». Наибольшая опасность депрессии – это возникновение суицидальных мыслей, могут перерасти и в суицидальные попытки.

Особенности проявления депрессии у детей и подростков:

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
- Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо очень глубокий)
- Повышенная утомляемость
- Повышенный уровень тревоги, беспокойства
- Возможно конфликтность, раздражительность, вспыльчивость
- Снижение иммунитета
- Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания.
- Печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учитесь разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере ребенка, обращайтесь за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание и найти выход из трудной ситуации.



Как помочь ребенку сдать ЕГЭ

В этом учебном году подготовка к ЕГЭ началась уже давно. Но, тем не менее, та нервная обстановка, которая создается вокруг итоговой аттестации, сказывается на родителях, но особенно сильно на учениках. Они нервно улыбаются, пытаются шутить, верить в то, что все обойдется. Только вам, уважаемые родители, необходимо помочь своим детям, а психологи дают свои рекомендации, прислушайтесь к ним и помогите своим детям организовать себя.

Постарайтесь создать позитивную внутреннюю мотивацию у детей, то есть объясните, что успешная подготовка и сдача экзамена необходима в первую очередь для них самих, как подведение итога за весь период обучения, а также для дальнейшей учебы.

- ↓ Помогите правильно распределить время, данное на подготовку.
- ↓ Предложите свою посильную помощь в подготовке.
- ↓ Создайте спокойную рабочую обстановку дома.
- ↓ Вселите уверенность в ребенка, в его силы.
- ↓ Напомните о каких-либо прежних его успехах, похвалите его.

Обратите внимание на питание ребенка.

- ↓ Капуста снимает нервозность,
- ↓ полезны семечки подсолнечника или тыквы,
- ↓ лимон освежает мысли и обогащает организм витамином С, что облегчит восприятие информации,
- ↓ черника снимает напряжение глаз, улучшает память, внимание, способствует кровообращению мозга,
- ↓ свежие ягоды положительно сказываются на зрении,
- ↓ грецкие орехи, фундук также стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему.
- ↓ репчатый лук помогает при умственном переутомлении и психической усталости, он прекрасно разжижает кровь и улучшает снабжение мозга кислородом,
- ↓ тмин является катализатором гениальных идей,
- ↓ креветки - отличная пища для мозга,
- ↓ инжир способствует творчеству, помогает снабжать кислородом мозг.

Министерство здравоохранения Республики Дагестан
ГБУ Республиканский центр медицинской профилактики



Профилактика депрессии

1. Не отказывайте себе в отдыхе и сне. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в день.
2. Правильно питайтесь. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психологического здоровья.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Ведите здоровый образ жизни. Алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными препаратами являются факторами риска возникновения депрессивных расстройств.
5. Проводите больше времени с родными и близкими. Даже, если Вы просто поиграете вечером с маленьким ребенком или поговорите за чаем с родными - это принесет неоценимую пользу как Вашему, так и их психологическому здоровью.
6. Не стесняйтесь просить помощи. Не берите на себя много, у любого человека есть предел возможностей.
7. Больше двигайтесь. Можно, просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.
8. Избегайте стрессовых ситуаций. Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, ставьте достижимые цели.
9. Находите время для себя. Положительные эмоции - основной фактор в профилактике депрессии.

Если Вы уже обнаружили те или иные симптомы депрессии у себя, не отчаивайтесь, данное заболевание излечимо!

