

Комитет по образованию города Барнаула

Простые правила на каждый день

Книга отпечатана на средства долгосрочной целевой Программы «Комплексные меры по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения и противодействию незаконному обороту наркотиков в г. Барнауле на 2010 -2014 гг.», утвержденной Постановлением главы города от 19.03.2009 №1343

Рецензенты:

О.Г. Холодков, кандидат психологических наук, доцент

Главный редактор: Артемов Александр Владимирович, председатель комитета по образованию города Барнаула

Составители: Васильева Надежда Геннадьевна, главный специалист комитета по образованию города Барнаула; Мельникова Лариса Ивановна, начальник группы межведомственного взаимодействия в сфере профилактики РУФСКН России по Алтайскому краю, майор полиции; Мельничук Инна Васильевна, директор Центра диагностики и консультирования Железнодорожного района г. Барнаула, педагог-валеолог.

Пособие предназначено для учителей, управленцев и других работников

системы образования.

Барнаул, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Часть I

Поколение свободное от наркотиков

1. Атака на сознание
2. Тройная ловушка наркотиков
3. Отказаться легко
4. Существующие мифы
5. Заповеди для тех, кто не ищет проблем
6. Что несет черная дыра наркотиков?
7. Реальность круче вымысла
8. Помощь-сила, Помощь - мощь

ЧАСТЬ II

Каждый может сделать многое!

1. Как выходить из трудных ситуаций словом
2. Прием психологической амортизации
3. Черты зрелой и незрелой личности
4. Факторы риска «Энциклопедия независимости»
5. Как слушать ребенка, чтобы услышать
6. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы
7. «Я – сообщение», чем оно лучше «Ты – сообщение»
8. Практическое применение законодательства Алтайского края в

вопросах и ответах

ЧАСТЬ III

Из опыта работы МОУ ППМС «Центр диагностики и консультирования «Железнодорожного района г. Барнаула по профилактике зависимых состояний среди несовершеннолетних

1. Правила общения с подростком
2. Как уберечь детей от наркотиков
3. Когда сигарета не нужна
4. В кого он такой? (непоседы, копуши, тихони, задиры)
5. Особенности характера ребенка
6. Как научиться жить без драки
7. Зачем родителям психолог
8. Девочки: как их учить и воспитывать
9. Мальчики: как их учить и воспитывать
10. Особенности поведения подростков в пубертатный период
11. Десять заповедей заботливых родителей
12. Эти непростые детско-родительские отношения
13. Почему дети не всегда доверяют родителям
14. Рекомендации по выбору учебного заведения
15. Как подготовиться к выпускным экзаменам
16. Практические рекомендации психолога по преодолению синдрома профессионального выгорания педагогов

ЧАСТЬ IV

Практические рекомендации по укреплению и сохранению здоровья детей

1. Меры по предупреждению эпидемий гриппа в школе
2. Помогите, у ребенка избыточный вес
3. Мобильная опасность
4. Права и обязанности детей и их родителей в области вакцинопрофилактики
5. Осанка ребенка
6. Компьютер – друг или враг
7. Металл на теле (пирсинг)
8. От уроков болит голова
9. Питание, как фактор восстановления работоспособности
10. Особенности полового развития юноши
11. Половое воспитание девушки

Рекомендуемая литература

Часть I

Поколение, свободное от наркотиков

Отказаться от предложения – легко! Одной рукой.

Быть твердым очень важно, чтобы быть свободным.

Почему мы так часто не отказываемся от того, чего не хотим?

Перед нами поколение 7-11 летних ребят.

Мы можем вырастить это поколение, поколением свободным от наркотиков.

О вреде наркомании знают все. Но почему же все-таки каждый год много молодых людей начинают употреблять наркотики?

Наиболее вероятны две причины - отсутствие информации у подрастающего поколения и недостаточное внимание к их проблемам со стороны взрослых.

Каждый человек должен располагать внутренними ресурсами противостояния опасностям, тем более важно сформировать эти ресурсы у ребенка. Они станут, как щит и меч, его надежной защитой в различных жизненных ситуациях.

Свобода как воздух. Не замечаешь, пока дышишь.

Над головой – небо. Под ногами - земля. Открыты все четыре стороны света. Впереди - жизнь.

Сегодня в обществе идет Война за Независимость. Война против «добровольного» рабства, тяжелейшего, внутреннего, которое убивает человека. В этой Войне нам противостоят мифы. За «три сосны» наркомифов мы часто не видим леса.

Наркотики - это современная форма рабства. Человек сам себя добровольно «отдает» в это рабство. Меняет свободу на миску «ощущений». Зачем? Почему так происходит?

Наркотики не есть жизнь настоящая, а жизнь «под фанеру». Человек говорит «чужим голосом», думает «чужими мыслями», и в конце концов теряет собственно «Я»: перестает сам говорить, думать, чувствовать.

Необходимо донести до подростка само главное: отказаться от подобного «предложения»- легко! Умение сказать «Нет!»- это высший пилотаж. Высший миг свободы. Нигде так не проявляется свобода, как в слове «нет».

Несовершеннолетним искусственно навязывается миф о том, что без наркотиков нет романтики. Но ведь это ложь! Романтика повсюду! Возможностей – море! Возможностей – горы! Музыка, дороги, огромное небо, чьи-то глаза. Секунды осени, зимы, весны, лета. «Каждый знает и помнит те мгновения, когда он ощущал красоту вокруг. Их не бывает много. Именно поэтому мы ими так дорожим.

Поражает то, что 96% молодых людей (по опросам) знают, что наркотики – это «плохо и вредно». Но, к сожалению, некоторые из них почему-то не отказываются от предложенного им «зла».

Почему?

- **Атака на сознание**

Пусть для кого-то лишь один день в году, 26 июня, будет «Днем борьбы с наркотиками». Для сотен тысяч семей и десятков тысяч профессионалов - это долгие месяцы и годы.

«Эпидемия преступлений идет по линиям телеграфа»,- написал в 1890 г. социолог Габриэль Тард, рассматривая причины «преступлений-имитаций», в том числе убийства последовавшие за убийствами Джека-Потрошителя в Лондоне.

Сегодня, когда методы «передачи» усовершенствовались, это звучало бы по-другому: «Эпидемия наркомании распространяется по телевизионным, журнальным и музыкальным каналам».

Закон распространения: Прежде чем попасть в организм человека через рот и вены, наркотики попадают ему в голову через глаза и уши.

Средства массовой информации, телевидение сами не подозревая того, контрабандой «протаскивают» наркотики в сознание наших детей.

В ходе недавнего исследования **текстов песен социологи выяснили: в ТРЕТИ текстов упоминаются алкоголь, табак или наркотики.** За год уши подростков слышат 30732 упоминаний о курении, наркотиках, алкоголе и токсикомании.

Несколько примеров из российской повседневности: музыкальная композиция группы «Квест Пистолс», «Я твой наркотик, твой никотин...», песня «Опиум», группы «Серебро», «Стиморол-Айс!», («Айс?... Не Айс!», «айс - сленговое название метамфетамина), пользующийся среди молодежи «бешеной» популярностью спектакль драмтеатра г. Королев «Морфий» по Булгакову («Записки врача»). Причина его успеха, по словам режиссера, оказывается, такова – «интерпретация, лишённая досадных нравоучений».

Тревожный знак: наркотемой не стали брезговать гиганты типа Procter & Gamble: ролик Dove (гель для душа как наркотик, от которого расширяются зрачки и т.п., буквально кадр из фильма «Реквием по мечте»). Весело двусмысленное «Какой же праздник без баяна?», радио «Попса» («баян»-сленговое название шприца). Это то, что на поверхности. Про «культовых» Кастанеду, Грофа, Ирвина Уэлша и др. «авторов» наркоидеологии можно и не говорить.

Необходимо предоставить ребенку альтернативу телевизора, компьютера. Почаще говорить с ним о том, что его интересует. Помочь найти ему занятие, которое увлекло его, клуб, объединение, удовлетворяющие его интересы.

«Наркомания»- проблема понятий, взглядов и убеждений».

Мы можем повторить слова известного физиолога Г.А. Шичко об алкоголизме: «Эта война – война, в первую очередь, за сознание. Нам вбивают зависимость в голову».

Суть проблемы в том, что, начиная употреблять наркотик, человек психологически становится зависимым: он спокойно принимает это рабство. Он позволяет проникнуть «злу» не только в его тело, но и душу, мысли, чувства, речь.

Мы живем в ситуации повседневного нарконормирования.

Лишь два слова «веселая травка» в пользующемся спросом молодежном журнале («Молоток» № 20, 2007) способны запустить два десятка трагедий. Одно упоминание с телеэкрана о «звездности» наркотиков способно несколькими сотням детей заслонить глаза.

Иногда журналисты, осуществляя «трансляцию» информации, не задумываются о последствиях. Показывая с экрана телевизора яркие зарисовки темной стороны светской жизни российского и зарубежного бомонда, они тем самым осуществляют рекламу вредных привычек, закладывая эту информацию в сознание подростков, ссылаясь на необходимость «отражения жизни». Журналистика, на их взгляд, это только «зеркало».

Им давным-давно ответил Оскар Уайльд: «Искусство – зеркало, отражающее того, кто в него смотрится, а вовсе не жизнь».

2. Что такое «тройная ловушка» наркотиков?

Ни одному свободному человеку наркотики не нужны. Это навязанные «привязанности».

Подростки попадают в эту ловушку потому, что включается давление якобы «дружеского» предложения. Подкупает и «покупает» кажущаяся незначительность этого шага. Сначала кормят разговорами. Затем переходят к действию.

«Тройная ловушка» такова:

В первый раз предлагают:

-раз, лишь «нетяжелые» наркотики,

-два, лишь «попробовать»,

-три, как правило, предлагает хорошо знакомый человек, которому ты доверяешь.

Поэтому не готовые к такой ситуации люди, даже не желая, «пробуют». Это и есть тройная ловушка.

Дальше - лишь цепь случайностей, приводящих к зависимости.

А отказаться - легко! Стоит только проявить настойчивость.

И лишь кажется в этой ситуации, что все смотрят. О тебе забудут через 20 секунд. Они о тебе не много и думали, если предложили.... Такого – «не предлагают и врагу». Очень важно донести до ребенка, что никаких «проб». Нет.

Есть приобщение и порабощение. Переход от одного состояния в другое незаметен. Нам предстоит осознать важную вещь - закон приобщения к наркотикам: НЕЗАМЕТНОСТЬ.

Ни один наркозависимый не ходит с цепью на ноге. Это до определенной поры скрытое, страшное и тяжелейшее рабство. Рабство, которое съедает

человека изнутри.

В борьбе с наркотиками есть единственный ответ - НЕТ.

Безотказность не качество человека. Это качество вещи.

Надо готовить детей к тому, что наркостроители умудряются преподносить рабство под видом «свободы», бессилие – под видом силы. Наркомания - это добровольное холопство, в котором люди не хотят себе признаваться до тех пор, пока уже жить без дозы не могут. И с увеличивающейся дозой не могут долго.

Опасность в том, что свободный человек сам «сажает» себя на цепь. Необходимо расширять сознание тем, кто считает, что наркотики что-то там «расширяют». Они резко сужают возможности, сознание и чувства. Всю жизнь обращают в кучку «вещества».

Задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы поддержать подростка в проблемные и конфликтные моменты жизни, когда, с его точки зрения, его никто не любит и не понимает. Нам, взрослым, необходимо объяснять детям, что у всех бывают сложные моменты, моменты колебаний, неуверенности. Наркотики - это ни в коем случае не панацея от всех бед, не способ решения возникших проблем. Научить их и предложить им массу вариантов выхода из проблемных ситуаций. Фундамент счастья - это внутренний покой.

Наркотики ухудшают все. Постепенно и незаметно лишают нас всего. Первое, чего лишают наркотики, - это уверенности в себе, спокойствия, равновесия. Затем друзей, здоровья, семьи, и этот перечень можно продолжать бесконечно.

Выдавая себя за свободу, «успокоенность», они противоположны свободе и покою. Нет более озабоченного человека, чем зависимый. И нет более зависимого человека, чем озабоченный наркотиками.

Наркотики - «встроенный» источник конфликтов.

Нет банальнее ситуации, когда люди попадают в это рабство. Нет ничего глупее их самооправданий, их «падения вниз».

3. Отказаться – легко!

Умей сказать – НЕТ!

НЕТ «автоматом»? – «ЗАЧЁТ!»

Интересно понаблюдать за человеком, предложившим наркотик, когда ты

отказываешься.

Проиграйте ситуацию в голове. Если бы ты знал, насколько больше люди заинтересованы собой, ты бы совсем не принимал во внимание, что они подумают о твоём отказе, потому что они тут же об этом забудут.

Помните, отказаться хотят все. Большинство бы с радостью отказалось, если бы не боялось.

Хотя нет ничего легче.

«Слабак? Конечно, слабак, ты-то сильный» (см. ниже принцип *психологического айкидо*). Юмор сильно облегчает многие вещи.

Спокойное «нет»- первый признак взрослости.

С *нет* начинается «Я».

С легкостью отказываясь даже от «легких» наркотиков, ты отказываешься от миллиона проблем и ничего не теряешь.

«Если бы человек знал, что за *жмурки* эта игра в подлаживание! Приспособление...- вот на что тратятся наши силы. Нам нужно поучиться ходить одним» (Ралф Уолдо Эмерсон). «Мы боимся правды, боимся счастья, смерти, боимся один другого».

Каждый раз, когда ты отвечаешь за *себя*, ты становишься свободнее. Независимее.

Даже от «легких» предложений отказаться – легко!

ТРИ ПРАВИЛА НЕЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА

- Свободный свободно произносит «нет».
«Человек, не умеющий сказать «нет», должен быть назван рабом»
(Николя Шамфор).
- Второй знак свободы - свобода движения.
Движение- четвертая фундаментальная потребность тела.
Такая же сильная, как жажда, голод и сон.
- Знак свободы - неограниченность собой.
Просто здраво рассудить: если человек дает другим счастье,
значит, у него его больше, чем у других.

4. Существующие мифы.

Тяжелый миф о «легкости»

Слишком просто мы расстаемся со свободой.

Если «легкие». Откуда такое давление, почему люди прогибаются?

Слово «легкие» ломает сознание. Миф о «траве» отравил слишком многих. Это «дымовая завеса» зависимости.

«Веревка конопля» - «втягивающий» наркотик. Стягивающий руки тугим узлом проблем.

Отказаться, идти своим путем, встать на свои ноги - смысл независимости. Когда ты стоишь на своих ногах, есть базовая уверенность: «Все будет нормально».

Наркотики - «химические костыли», лишаящие опоры. Более того, костыли, ломающие ноги. И кто-то «тащится» на цепи зависимости. Чтобы не остаться у пустого корыта - не сажайте себя на цепь. Позолота с цепи очень скоро «слезет». И «легкость» бытия куда-то пропадет. Пряник кончится, кнут останется. Марихуана делает марионеток. Недаром «зависимые» называют ее «паровозом»? , потому что к ней потом прицепят что угодно.

Чтобы не закончить рабом, не надо начинать с первого рабского согласия.

Миф «о пробах»

Первая «проба» неопасна - ложь высшей пробы. Такие «пробы» и даром не нужны.

Как правило, те, кто предлагает наркотики, по сути тонкие «психологи». Общась с подростками, они находят их уязвимые и слабые места. Чтобы достичь своей цели, использует все методы («Что ты пробовал-то? Из настоящих вещей, стоящих?»).

Задача взрослых - противостоять этому бизнесу и научить детей говорить нет. Объяснить подросткам, что у каждого есть выбор, перед каждым из них открываются перспективы и возможности.

В счастье ныряешь с головой, навверх счастья лезешь, сбивая пальцы. Кто не падает духом, тот опирается на себя. Перед каждым из нас распахивается необъятное небо, под ногами расстилается вся Земля! Держи в своем куполе

небо! Знай, что горизонт – круглый! Окунись с головой в мир безбрежного спокойствия! Погрузись в мир, где растекается мир в душе, где солнечный свет распадается на тысячи лучей, где перед тобой спокойно проплывает юная жизнь, где энергия воды смывает все волнения, где волнами накатывает спокойствие.

Обращение к подростку.

Ты не пробовал и с той части настоящих ощущений.

Перед тобой- мир дорог и свобода на дороге не валяется.

Желтые листья. Апрельский ветер. Летние волны. Новогодние чудеса твоими руками. Свобода- возможность всего.

Что бы в жизни ни случилось, главное – ты свободен.

СЕБЯ пробуй! В настоящем.

Миф «большинство пробует»

Да нет никакого «большинства»!

60% и больше молодых людей не пробовали наркотиков, 95% молодежи их не употребляют.

Ощущение повсеместности употребления наркотиков среди молодежи - миф и ложь.

Абсолютное большинство людей не хотят вообще иметь с наркотиками что-либо общее.

Большинство радо отказаться, но просто боятся внутренне. Отойди на шаг!

Миф о «траве» отравляет голову подросткам. Привязавшиеся, в буквальном смысле, «веревкой конопля» к зависимости, придумали себе много отговорок, самооправданий. «А кофе – тоже наркотик», «Жить вредно», «Сахар - тоже яд» - это классическая ошибка логики, чрезмерное обобщение, подмена утверждений.

В наших силах помочь подросткам не убегать от возникающих проблем, не прятать, как страусы, голову в «сахарный песок». Мы должны своевременно реагировать на проблемы и конфликты детей и, самое главное можем своевременно оказывать им психологическую помощь и поддержку.

Профилактическая работа должна включать в себя:

- создание и поддержание благоприятного климата в семье;
- распространение информации о причинах, формах и последствиях

употребления наркотических средств;

- формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации, умение принимать решение.

Умение принимать решения включает в себя не только возможность сделать какой-либо выбор самостоятельно, но и обязанность нести ответственность за последствия, не перекладывая ее на других.

5. Заповеди для тех, кто не ищет проблем:

Прежде чем купить или попробовать наркотик, поразмышляй: а зачем тебе это надо?

Ведь ты не ищешь проблем.

Допусти, что совсем неожиданно в твои руки попал наркотик. Не поленись и уничтожь его. Не вздумай отдавать его другу или знакомому.

Ведь ты не тот, кто ищет проблемы?

Знай, тот, кто предлагает тебе наркотик, даже бесплатно, твой враг, твой убийца. Он говорит ласковые, красивые слова, а на самом деле предлагает тебе дополнительные проблемы.

Но ты ведь не из тех, кто их ищет.

Если, попробовав наркотик, тебе захотелось повторить, знай, что ты вступил на путь к своей безвременной гибели. Но еще до ее прихода ты испытываешь такие муки, каких не пожелаешь злейшему врагу.

Так, что не ищи себе проблем!

Где бы ты ни был, в какой ситуации ни оказался – скажи сам себе твердо и решительно:

Жизнь с наркотиками не для меня.

6. Что несет «черная дыра» наркотиков?

Говорят, что каждый человек – космос. Тогда наркотики - это черная дыра, поглощающая все, что человек имеет или может иметь: друзей, свободу, любовь.

Наркотики - «встроенный» внутренний конфликт. Мир с собой крайне важен. С миром с собой – весь мир в кармане. Человек, который живет в мире с собой, невероятно свободен. Нужно быть готовым к реальности жизни и готовить к этому детей. Лишь одно дело из десяти выходит полностью так, как мы этого хотим. И это нормально.

Наркотики - это воплощение бессмысленности. Подростки 14-17 лет порой считают свою жизнь тоже бессмысленной. Они ищут ответы на многие вопросы. Они ищут себя. Таковы психологические особенности этого возраста.

Задача педагогов и родителей не допустить, чтобы подростки в минуты отчаянья не перешли тонкую грань дозволенного. Необходимо переключить их внимание и направить энергию в положительное русло, увлечь интересным делом.

Наркотики - это катализатор проблем. Воровство, потеря друзей, потеря драйва, потеря всего светлого, что было в жизни. Они ухудшают все. Притягивают множество проблем. Это зона смертельных болезней, зона плохого настроения, полной потери самоуважения, рабства.

Сегодня для десятков людей, употребляющих наркотические средства, заканчивается, потому что вчера они начали «пробовать». Взяв «удовольствия» (химического отравления) на копейку, они забирают радости, свободы и силы на миллион?

Исчезает все, что раньше любил.

Рвутся все связи с миром. Остается одна толстая цепь наркотиков.

Слово доктору:

Ведущим путем передачи вируса СПИДа является внутривенное введение наркотического средства нестерильными шприцами или иглами, а также наркотиков.

Около 80-95% ВИЧ-инфицированных, состоящих на учете в наркологических диспансерах, являются наркоманами.

Что такое ВИЧ?

Каждый знает, что ВИЧ- это сокращенное название вируса иммунодефицита человека. Но лишь тот, кто увидит в анализах крови пометку «положительно», поймет, что за минуту неосторожности он может заплатить всем, что у него есть.

Столкнуться с «болезнями века»- СПИДом и гепатитом может любой из нас. Однако существуют группы «особого» риска. До недавнего времени считалось, что главной опасности подвергаются гомосексуалисты и проститутки. Однако российская статистика последних двух-трех лет показывает, что очень часто ВИЧ заражаются наркоманы, вводя наркотики внутривенно.

Очень важно помнить, что группа риска - весьма относительное понятие. Все мы входим в группу риска ВИЧ и гепатита.

ВИЧ делает нас неспособными противостоять не только внешним инфекциям, но и «инфекционным агентам» (бактериям, грибкам и т.д.), которые при здоровой иммунной системе существуют в нашем организме и не вызывают заболеваний. Как и другие вирусы, ВИЧ может размножаться только внутри клеток хозяина, ВИЧ-инфицированного человека. Вне организма «жизнь» ВИЧ коротка: ее продолжительность зависит от таких факторов, как температура и наличие жидкости в среде, окружающей вирус. Человека, заразившегося ВИЧ, называют им инфицированным или ВИЧ - позитивным.

Как можно заразиться ВИЧ-инфекцией?

Вирус иммунодефицита человека, или ВИЧ, передается от человека к человеку. Иными словами, заразиться ВИЧ можно только от другого человека. При этом внешние проявления болезни поначалу могут отсутствовать. Довольно часто многие даже не знают, что заражены ВИЧ и опасны для других людей.

Пути передачи ВИЧ хорошо изучены: при незащищенном половом контакте, при инъекциях общим инструментарием, при переливании крови и хирургических вмешательствах, от матери к ребенку при беременности, родах или кормлении грудным молоком. Других путей передачи ВИЧ нет. Им не так «легко» заразиться, во всех ситуациях, представляющих какой-либо риск передачи ВИЧ, каждый может защитить себя и близких.

Как защититься от ВИЧ?

ВИЧ - один из самых изученных в мире вирусов. Пути его передачи досконально изучены, поэтому существуют очень простые, но надежные меры предосторожности.

При половом контакте используйте презервативы, ведь на сегодняшний день презерватив- это единственно надежный способ защиты от заражения

при проникающем половом контакте.

Будьте ответственны и внимательны во время инъекций в лечебном учреждении. Необходимо всегда следить за тем, чтобы врачи или медсестры пользовались только одноразовыми шприцами и иглами. Избегайте переливания вам непроверенной донорской крови.

Самое же главное и простое правило - не жить под властью наркотической зависимости.

Как определить инфицирование ВИЧ?

Определить наличие ВИЧ-инфекции в крови человека можно только с помощью анализов крови, которые делают в специальных центрах или больницах.

Положительный результат теста говорит о том, что в организме человека обнаружены антитела к ВИЧ, а отрицательный результат - что антитела не обнаружены. По внешнему виду человека невозможно определить, инфицирован он или нет.

Можно ли вылечить ВИЧ?

Современное лечение требует комбинированной терапии - одновременного применения двух, трех или более противовирусных препаратов. На данный момент это единственно действенный способ лечения. Современная наука постоянно занимается поиском новых эффективных схем лечения и совершенствованием старых, еще совсем недавно схема лечения включала в себя прием до 20 таблеток в день, сейчас же схемы приема включают 4 таблетки. Благодаря комбинированной терапии стало возможным считать ВИЧ-инфекцию заболеванием, поддающимся лечению.

Что такое гепатит?

В среде наркоманов часты заболевания различными формами гепатита. Вирусные гепатиты - распространенные и крайне опасные инфекционные заболевания. Они могут проявляться различно, но среди основных симптомов выделяют желтуху, боли в правом подреберье, сильнейшую слабость и высокую температуру. Чтобы поставить точный диагноз, нужно сделать анализ крови и мочи, а в сложных случаях - биопсию печени.

Разнообразие форм

Из всех форм вирусных гепатитов наиболее распространенными являются гепатит

В и С. Опасность этих форм гепатита заключается не только в их тяжелейшем влиянии на организм, но и в том, что часто активная фаза заболевания остается незамеченной, так как ее проявления выражены слабо. Соответственно, больной человек не может выполнять необходимые рекомендации и получать лечение. Именно из-за этой особенности гепатит называют «ласковый убийца».

Также часто встречается *гепатит А*, именно при этой форме чаще всего проявляется желтуха. От момента заражения до появления первых признаков болезни проходит от 7 до 50 дней. Чаще всего начало заболевания сопровождается подъемом температуры и может напоминать грипп. Большинство случаев завершается полным выздоровлением и не требует активного лечения. При тяжелом течении назначают капельницы, устраняющие токсическое действие вируса на печень.

Вирус *гепатит В* передается половым путем, при инъекциях нестерильными шприцами у наркоманов, от матери плоду. В типичных случаях заболевание начинается с повышения температуры, слабости, болей в суставах, тошноты и рвоты. Иногда появляются высыпания. Происходит увеличение печени и селезенки.

Гепатит С- наиболее тяжелая форма вирусного гепатита. Хотя пути его передачи сходны с предыдущей формой вируса, считается, что наиболее часто гепатит С передается через донорскую кровь. В настоящее время кровь доноров обязательно тестируется на наличие гепатита С. Наибольшую опасность представляет собой хроническая форма этой болезни, которая нередко переходит в цирроз и рак печени.

Гепатит С может сочетаться с другими формами вирусного гепатита, что резко утяжеляет заболевание и грозит летальным исходом.

Лечение гепатитов формы В и С – процесс долгий, сложный и неблагодарный, потому что человек на всю оставшуюся жизнь остается носителем пассивного вируса.

Гепатит D – это «болезнь-спутник», осложняющая течение гепатита В.

Гепатит E- похож на гепатит А, но начинается постепенно и опаснее для беременных.

Последний в семействе гепатитов- **гепатит G**, похож на С, но гораздо менее опасен.

7. Реальность круче вымысла

Хотят чего-то в жизни многие. Немногие *хотят по-настоящему*. Когда создаешь что-то сам- это каждодневная *новизна*. Когда что-то рождается под твоими руками, ты рождаешься заново. Живешь в том мире, в котором хотел бы жить. Становишься сам себе источником радости.

Творчество - не обязательно *рисунки акварелью в изостудии*.

Творчество – это когда «не жалеешь сил для любимого дела, ведь оно эти силы тебе дает».

«Действие, которое я всю жизнь желаю совершить,- вот действие, согласующееся с моими способностями; ему и надобно посвятить все свои силы» (*Ралф Уолдо Эмерсон*).

Неповторимое, редкое ощущение *сделанного*. И осознание огромности - *несделанного*. Огромности ВОЗМОЖНОГО. «Для человека, открывшего радость творчества, все другие удовольствия перестают существовать» (А.П. Чехов).

Делать что-то свое – это по настоящему круто!

Без движения свобода ничто

Когда пасмурно на душе - переключи внимание на тело. Движение - четвертая фундаментальная потребность тела. Столь же сильная, как жажда, голод и сон.

Подвигайся от души, вволю. Выйдешь из душа – как новорожденный. Мир как будто промыт. И пелена с глаз упала. Движение приносит покой.

Наше тело скучает по нагрузкам. Как пес, подбрасывающий лапы от радости, когда вырывается из четырех замкнутых стен в простор неба, воздуха и травы.

Мы недогружены.

Иван Ефремов писал: «В условиях «нецивилизованно» высоких требований, предъявляемых к телу и психике, постоянной готовности к напряжению всех физических и душевных сил, первобытный человек жил в сотни, в сотни раз

дольше, чем в условиях цивилизации. Мы *так сделаны*».

Наше тело - идеальная машина, скроенная под большие нагрузки.

С чем можно сравнить то, как мы используем его возможности сегодня? Это все равно, что на гоночной машине за хлебом в магазин ездить. Нагрузись, чтобы «разгрузиться».

В движении проблемы остаются позади.

Жажда жизни, вкус к жизни, любовь к жизни - в движении.

Подари себе эту королевскую привычку.

8. Помощь – сила! Помощь-мощь

Чувствовать под ногами Землю - каково это? Все ли мы можем это чувствовать?

Когда в тебе есть сила, внутренний стержень, вера в себя, ты и ступаешь по Земле уверенно, ощущаешь внутренний покой, идешь по Земле, как по своей комнате.

Когда ты живешь в мире с собой, ты свободен.

Трудное время сегодня? Может быть. Тем больше возможности для каждого что-то сделать полезное. В жизни всегда нужно чему-то противостоять. В силах каждого из нас предотвратить множество бед, трагедий и горя. Лучшее время - сейчас, и место там, где мы находимся.

В жизни может казаться, что хорошее, доброе, вечное выглядит слабым. Но без теплоты, внимания, чуткости друзей, близких и родных невозможно прожить. Выходит, это сила!

У людей, делающих правильное дело, правильные взгляды на мир, светлые мысли, сильные чувства. Они не зависят от мелочей, неудач.

Надо быть уверенным, что небо над головой огромно; понимать, что во всем полагаться на себя - это нормально. Так обретается ровное чувство покоя в душе. Взять ты сможешь от жизни ровно столько, сколько сможешь ей дать. Оглянись, вокруг нас много тех, кому нужна наша помощь - только руку протяни. А наша помощь – это мощь, сила, необходимая каждому.

Если ты делаешь правильное дело, то всегда сможешь опереться на себя.

Мы ответственны за наших детей. Кто уберет их от страшной беды – наркомании, если не мы. Но сначала мы должны научиться быть ответственными по отношению к себе.

ЧАСТЬ II

Каждый может сделать многое!

**ХРАНИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ,
НЕЗАВИСИМО ОТ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ**

1. Как выходить из трудных ситуаций словом.

**Самозащита словом
(М. Литвак. «Психологическое айкидо»)**

Никто не хочет конфликтовать. Когда конфликты становятся частыми, человек мучительно ищет выход.

Одни начинают ограничивать общение. В первый момент как будто бы помогает. Но это временный выход. Потребность в общении сродни потребности в воде. У человека, попавшего в условия полного одиночества, через пять-шесть дней развивается психоз, во время которого появляются слуховые и зрительные галлюцинации. С галлюцинаторными образами начинается общение, которое, конечно же, не может быть продуктивным и ведет к гибели человека. Наукой установлено, что именно из-за этого умирают раньше срока люди, оставшиеся одинокими. Часто потребность в общении берет свое, и тогда человек вступает в контакт с кем попало, лишь бы не быть в одиночестве. У многих развивается замкнутость, застенчивость. Уже не ты выбираешь, а тебя выбирают.

Вторые (в основном это сильные личности, занимающие командные должности) требуют беспрекословного подчинения как в семье, так и на работе. Тогда они перестают улавливать постепенно нарастающее недовольство тех, кто зависит от них. Когда исчерпываются возможности для подавления, они иногда с болью, иногда с удивлением замечают, что их все оставили, и считают, что их предали.

Третьи, не пытаясь наладить общение, меняют своих партнеров, разводятся, увольняются с работы, переезжают в другой город и даже страну. Но от себя, от своего неумения общаться никуда не уйдешь. На новом месте все начинается сначала.

Четвертые полностью уходят в работу, часто выбирая такую, которая не

требует контактов с другими людьми. Но и это тоже временный выход.

...В течение многих лет я пытался лечить неврозы, которые всегда возникали после конфликтов. Больным на короткий промежуток времени становилось легче, но очередной конфликт, даже меньшей выраженности, приводил к еще более тяжелому состоянию. И это вполне понятно. Ведь ни лекарства, ни гипноз, ни биоэнергетические методы, ни иглоукалывание не могли научить поведению в конфликтной ситуации. Тогда параллельно с назначением лекарств я стал учить больных правильному поведению в конфликтной ситуации, побеждать в спорте, управлять партнером так, чтобы он этого не замечал, ладить с самим собой, начинать общение и продолжать его продуктивно, без ссор и конфликтов, грамотно формировать, а потом отстаивать свои интересы.

Приглашаю вас ознакомиться с принципом амортизации. Восточные мудрецы говорили: «Знать - значит уметь». Если вы хотите узнать принцип амортизации, одного прочтения этой книги недостаточно. Необходимо попробовать применить его самому. Иногда сразу не получается. Ничего страшного!..

Общаясь с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения. Это необходимо подчеркивать всем своим видом: построением фраз во время беседы, отсутствием пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т.п. Лучше всего, если во время беседы вы все время внимательно будете смотреть на собеседника, как это бывает во время борьбы...

Возникает вопрос: а как же партнер? Мы выигрываем, а что будет с ним? В том-то и заключается особенность психологической борьбы, что здесь нет победителей и побежденных. Здесь или оба выигрывают, или оба проигрывают. Поэтому ваша победа будет и победой вашего партнера. Ни в коем случае нельзя воспитывать партнера. Будем помнить, что воспитание заканчивается к пяти-семи годам. Дальнейшее воздействие называется перевоспитанием. А оно возможно только при помощи самовоспитания. Перевоспитывать каждый может только одного человека - самого себя.

В основе принципа амортизации лежат законы инерции, которые характерны не только для физических тел, но и для биологических систем. Чтобы погасить ее, мы применяем амортизацию, не всегда осознавая это. А раз не осознаем, то и используем не всегда. Гораздо успешней применяем мы физическую амортизацию. Если нас столкнули с высоты и тем самым

навязали падение, мы продолжаем движение, которое нам навязали, амортизируем, тем самым гася последствия толчка, и только потом встаем на ровные ноги, выправляемся. Если нас столкнули в воду, то и здесь мы вначале продолжаем движение, которое нам навязали, и только после того, как иссякли силы инерции, выныриваем. Спортсменов специально обучают амортизацию. Посмотрите, как принимает мяч футболист, как уходит от ударов боксер и как падает борец в ту сторону, в которую толкает его противник. При этом он увлекает последнего за собой, затем добавляет немного своей энергии и оказывается уже наверху, фактически используя его же силу. На этом же основан принцип амортизации в межличностных отношениях.

Модель амортизации представлена в «Похождениях бравого солдата Швейка»: «Шредер остановился перед Швейком и принялся его разглядывать.

Результаты своих наблюдений полковник резюмировал одним словом:

- Идиот!

- Осмелюсь доложить, господин полковник, идиот!- ответил Швейк».

На что рассчитывает партнер, обращаясь к нам с теми или иными предложениями? Нетрудно догадаться- на наше согласие. Весь организм, все обменные процессы, вся психика настроены на это. И вдруг мы отказываем. Как при этом он себя чувствует? Не можете представить? Вспомните, как вы себя чувствовали, когда приглашали партнера (или партнершу) на танец или в кино, а вам отказывали! Вспомните, как вы себя чувствовали, когда вам отказывали в приеме на интересующую вас работу, хотя знали, что уважительных причин для такого отказа не было! Конечно, должно быть по-нашему, первый ход должен быть амортизационным. Тогда остается возможность для продуктивных контактов в будущем.

Таким образом, амортизация- это немедленное согласие с доводами партнера. Амортизация бывает непосредственная, оставленная и профилактическая.

- **Прием психологической (непосредственной) амортизации**

Непосредственная амортизация часто применяется в процессе общения в ситуациях «психологического поглаживания», когда вам делают комплименты или льстят, приглашения к сотрудничеству, нанесения «психологического

удара».

Приведем примеры техники амортизации.

При «психологическом ударе»:

А: Вы глупец!

Б: Вы абсолютно правы! (уход от удара).

Обычно двух-трех уходов от нападения бывает достаточно. Партнер впадает в состояние «психологической гроги», он дезориентирован, растерян. Бить его уже не нужно. Я уверен в вашей порядочности, мой глубокоуважаемый читатель! Вы без надобности бить лежачего не будете. При крайней необходимости ответ можно продолжить следующим образом:

- Как Вы быстро сообразили, что я глупец. Мне столько лет удавалось от всех это скрывать. При Вашей проницательности Вас ждет большое будущее! Я просто удивлен, что Вас до сих пор начальство не оценило по достоинству!

Для иллюстрации опишу сцену, которая произошла в автобусе.

Специалист по психологическому айкидо М., пропустив представительниц прекрасного пола, последним протиснулся в переполненный автобус. Когда закрылась дверь, он искал в своих многочисленных карманах (на нем были куртка, брюки и пиджак) талоны. При этом он, естественно, доставлял некоторое неудобство стоящей на ступеньку выше Г. Вдруг в него был брошен «психологический камень». Г. гневно сказала:

- Долго Вы еще будете ковыряться?!

Тут же последовал амортизационный ответ:

- Долго.

Далее диалог протекал следующим образом:

Г.: - Но ведь так мне может пальто налезть на голову!

М.: - Может.

Г.: - Ничего смешного нет!

М.: - Действительно, ничего смешного нет.

Раздался дружный хохот. Г. в течение всей поездки больше не произнесла ни одного слова.

Представьте себе, сколько бы продолжался конфликт, если бы на первую реплику последовал традиционный ответ:

- Это вам не такси, можете потерпеть!

Здесь были описаны варианты непосредственной амортизации. Начинающие овладевать этим приемом часто жалуются, что в момент контакта не успевают сообразить, как провести амортизацию, и отвечают в своем обычном,

конфликтном стиле. Дело не в сообразительности, а в том, что многие наши шаблоны поведения действуют автоматически, без включения мышления.

Прежде всего следует подавить их и внимательно следить за действиями партнера, его словами и соглашаться. Здесь не надо ничего сочинять! Прочтите еще раз пример. Вы видите, М. использовал «энергию» партнера- он сам не придумал ни одного слова!

Профилактическая амортизация

Определение дано в самом названии. Ее можно использовать в производственных и семейных отношениях, в тех случаях, когда конфликт идет по одному и тому же стереотипу, когда угрозы и упреки приобретают одну и ту же форму и поведении партнера заранее известно. Модель профилактической амортизации находим в «Похождениях бравого солдата Швейка».

Один из героев книги, подпоручик Дуб, разговаривая с солдатами, обычно произносил: «Вы меня знаете? Нет, вы меня не знаете! Вы меня знаете с хорошей стороны, но вы меня узнаете и с плохой стороны. Я вас доведу до слез».

Однажды Швейк столкнулся с подпоручиком Дубом.

- Ты чего здесь околачиваешься?- спросил тот Швейка. – Ты меня знаешь?

- Осмелюсь доложить, я бы не хотел узнать вас с плохой стороны.

Подпоручик Дуб от дерзости онемел, а Швейк спокойно продолжал:

- Осмелюсь доложить, я вас хочу знать только с хорошей стороны, чтобы вы не довели меня до слез, как изволили пообещать в прошлый раз.

У подпоручика Дуба хватило духу лишь на то, чтобы завопить:

- Проваливай, каналья, мы еще с тобой поговорим!

Карнеги в таких случаях предлагает: «Скажите о себе все то, что собирается сделать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса». Или, как гласит пословица: «Повинную голову меч не сечет». Приведу примеры профилактической амортизации.

Прошедший у нас подготовку Д. считает, что знание и навыки, полученные им на занятиях по психологическому айкидо, если не спасли ему жизнь, то, по крайней мере, помогли сохранить здоровье и сделали его жизнь в армии не столь тягостной. Попал он на службу в строительный отряд. Вот один из случаев, который помог Д. завоевать авторитет.

- Наше отделение обедало в гражданской столовой по специальным талоном. В тот день она не работала. Командир отделения пытался организовать питание

по талонам в другой столовой, однако сделать это ему не удалось, так как он требовал, кричал. Тогда я предложил свою помощь.

Пошел к заведующей столовой и обратился к ней со словами:

-У меня к вам огромная просьба. Если откажите, у меня обиды к вам не будет, так так понимаю, что это очень сложно.

Я изложил суть дела, попросил ее подумать, как накормить 12 солдат, которые годятся ей в сыновья. И она придумала! Нас покормили, а потом талоны сдали в нашу столовую и получили деньги.

3.Черты зрелой и незрелой личности

М. Литвак

Вот некоторые показатели, по которым можно отличить зрелую личность от незрелой.

- Незрелая личность пытается изменить других людей, приспособить их к себе. Зрелая личность пытается изменить себя, переходит на саморегуляцию. При конфликтах незрелая личность говорит: «Надо мной издевались!». Зрелая личность утверждает: «Я позволил над собой издеваться».

- Незрелая личность пытается изменить обстоятельства, зрелая-приспособиться к ним. Два человека одновременно отдыхали на Черном море, один приехал с убеждениями, что отвратительно отдохнул, так как на море все время были волны, второй был убежден, что отдохнул отлично, так как на море все время были волны. Понятно, что второго можно отнести к зрелым личностям.

- Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

- Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то, ни другое, и такой человек попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

- Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры. (Вспомните потребности великовозрастных детей, сидящих на шее своих стареющих родителей,- большинство из них имеют те

или иные формы зависимостей).

- Незрелая личность думает о результате, а зрелая- о деле.

- Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, а в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает.

- Незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.

- Незрелая личность надеется, зрелая действует. Незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собой.

- Незрелая личность- декорация, которая хочет стать фигурой. Зрелая личность- фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

- Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда подозрительность незрелой личности). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.

- Незрелая личность хочет занять высокое положение, не занимаясь личностным ростом. Зрелая личность заботится о личностном росте. Высокое положение приходит само по себе.

4.Факторы риска «Энциклопедия независимости» (практические рекомендации в работе с подростками)

Больше уважения к человеку,

больше требования к нему.

Антон Макаренко

Ты в будущем станешь отвечать за свою семью.

Семейные традиции, даже небольшие, но приносящие радость всей семье, очень помогают сплочению и лучшему взаимопониманию. Есть и ряд ошибок, которых надо избегать. Идеальных семей мало. И идеальных родителей нет. Не играй в детские игры-обиды: «Если бы у меня...» и «Эх, меня не понимают...»

Если у тебя сейчас в семье таких традиций нет и не удастся их ввести,

хотя бы некоторые, у тебя останется возможность сделать все так, как ты хочешь, в семье со своими детьми.

Ловушка 1

Никогда не сидеть за одним столом всей семьей

Сегодня, в век погони за финансовым благополучием, мы часто отодвигаем современные трапезы, оправдывая себя нехваткой времени. Однако именно они создают ощущение единства.

«Я привык есть в своей комнате перед телевизором, и так было всегда, мне некомфортно за столом в окружении семьи, я чувствую себя напряженно и неловко, я словно не в своей тарелке»,- говорит большинство людей, относящихся к группе риска. Поэтому создавайте семейные традиции, в которые вовлечен ребенок, садитесь за стол вместе, делитесь пищей, мыслями и впечатлениями. В кругу семьи, среди самых близких и родных людей на свете, человек должен чувствовать себя уютно.

Ловушка 2

Никогда не организовывать семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением

Совместный отдых это еще один способ чувствовать единство и сплоченность в семье. Существует масса возможностей проводить семейный досуг: сходить в кино, в театр, в цирк, посетить зоопарк, концерт, выставку. Или же просто съездить на дачу, погулять всем вместе в парке.

Очень важно делиться впечатлениями. Например, после кино сесть в кафе, обсудить, что понравилось, а то нет, о чем фильм и что, по вашему мнению, хотел донести режиссер. Старайтесь быть искренними и, самое главное, внимательно слушайте, о чем говорят вам любимые люди, на что обращают внимание, что для них ценно. Не спорьте, покажите, что для вас важно их мнение и они имеют право думать иначе, чем вы. Позвольте себе не согласиться, но не опровергайте. Не говорите: «Ты не прав...», говорите: «Я думаю иначе» или «А я- иного мнения», «То, что ты сказал, интересно, и я думаю...».

Фотографируйтесь вместе, и тогда самые теплые воспоминания будут связаны с семьей. Планируйте отдых совместно, учитывайте потребности каждого члена семьи и, запланировав, не откладывайте.

Ловушка 3

Обращаться к детям, а не говорить с ними, никогда не слушать

Ребенок нуждается в диалоге. Родители часто жалуются, что их сын или дочь не слышат, не хотят слушать, и никогда не делятся своими мыслями. Секрет прост: начните с себя. Когда ребенок рассказывает вам что-то, не торопитесь давать советы, молча выслушайте его, переспросите, правильно ли вы его поняли, поблагодарите за открытость и доверие.

Ловушка 4

Никогда не давать ребенку ошибаться, решать за него

Важно помнить, что даже пятилетний малыш это личность, свободный человек, умеющий мыслить, чувствовать и реагировать. Ребенку необходимо знать, что его мнение значимо и ценится вами.

Иногда взрослые забывают об этом. В этом нет их вины, просто они любят своих детей и пытаются сделать все возможное, чтобы уберечь их от ошибок. Каждый поступок - бесценный опыт, и если не позволить ребенку ошибаться в малом, он не научится самостоятельно принимать решения с справляться с трудностями. Набивая шишки, дети усваивают естественный закон жизни, закон следствия. Совершив неверный шаг, ребенок столкнется с результатом своих действий - ответственностью.

Вот простой пример: 10-летний Антон в магазине увидел красивую машину и начинает просить маму ее купить. Мама может просто отказать, ведь она знает, что таких машин уже три, а Антон давно хочет велосипед. Она говорит сыну: «Я могу купить эту машину, если ты действительно этого хочешь, но хочу сказать, что на твоём месте я не стала бы этого делать, ведь тогда ты останешься без велосипеда. Это твой выбор, и тебе решать, что ты предпочтешь».

Мама может себе позволить купить и то, и другое, но она понимает, что в жизни не всегда бывает так. Часто нам приходится выбирать, порой бывает сложно отказаться от желаемого здесь и сейчас. Даже если Антон не послушает совета мамы и выберет машину, он вынесет много полезного из этой ситуации. Во-первых, ребенок почувствует, что мама уважает его выбор. Во-вторых, она друг, а не враг. В-третьих, Антон не на маминых словах, а на деле увидит, что, сделав такой выбор, он остался без велосипеда. И если в дальнейшем на просьбы сына все-таки купить ему велосипед мама напомним, что неделю назад

он сам принял решение в пользу машины, и, не отказывая в покупке, скажет: «Я куплю тебе велосипед, но позже», маленький Антон обязательно прислушивается к ее словам.

Ловушка 5

Дарить подарки только на праздники и за что-то

Поощряя детей за пятерки, выигранные олимпиады, уборку, помощь на кухне и т.д., мы стимулируем их рост к новым победам. Но вместе с тем ребенок понимает: любят его за что-то и, чтобы получить желаемую порцию любви, мало «быть хорошим», в результате он начинает усердно зарабатывать «очки».

Такие дети, как правило, становятся отличниками, хорошими друзьями и помощниками, они всегда первые, их часто хвалят. Но есть и обратная сторона медали. Ребенок скрывает свои слабые стороны, боясь, что, узнав о них, его перестанут любить, и он окажется ненужным.

Вот где кроется причина последующего обмана и недомолвок, ведь он будет, что его ценят только за положительные черты. Чтобы подобного не случилось, не бойтесь поощрять ребенка спонтанно, просто так, даже если сегодня он не принес пятерку.

Ловушка 6

**Говорить: «Если я узнаю, что ты употребляешь, я убью тебя»
или
«Если напьешься, не знаю что я с тобой сделаю...»**

...Угрозами вы достигаете еще одного результата- настройте ребенка против себя. «Бойтсся- значит уважает»- не лучшая политика для построения доверительных отношений. Важно, чтобы ребенок чувствовал в нашем лице поддержку, а не угрозу. От этого зависит, придет он со своей проблемой домой или же будет скрывать, пока беда не станет очевидной.

Обращайтесь к ребенку с уважением, говорите с ним на равных. И в ваших силах сделать так, чтобы первого раза не произошло. Не бойтесь поднимать тему зависимости в доме, говорите о ней как о болезни- неизлечимой, тяжелой, прогрессирующей и смертельной.

Ловушка 7

Делать за него, а не вместе с ним

Выполняя за ребенка повседневные обязанности, вы привязываете его к себе и неосознанно нарабатываете установку, что всегда есть кто-то, кто сделает работу вместе него. Позвольте ему участвовать в делах семьи, и тогда он будет ценить дом, в котором живет. Так ребенок будет учиться самостоятельности и ответственности. Со временем он сам будет успешно справляться с делами, которые вы делали вместе.

Ловушка 8

В воспитании ребенка руководствоваться принципом:

«Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»

Политика двойных стандартов - отличный способ испортить отношения с ребенком. Когда родители позволяют себе кричать друг на друга, но при этом запрещают ребенку повышать голос, он теряется.

Когда курящий папа объясняет сыну, что сигарета - это плохо, ребенок находится в смятении: он видит одно, а слышит другое. «Тебе нельзя курить, ты еще маленький!», - скажите, какой ребенок не мечтает стать взрослым? В его голове формируется иллюзия: курить – значит быть большим.

Как вы думаете, что сделает сын?

Ловушка 9

Применять насилие

Этот пункт, казалось бы, можно и не обсуждать. Но все же родителям иногда бывает трудно преодолеть чувство агрессии к ребенку. В такие моменты постарайтесь успокоиться и понять, что даже один незначительный удар может привести к непоправимой психологической травме на всю жизнь.

Вредные советы

Ниже приведен список самых распространенных негативных установок, которые родители дают детям. Это лишь часть из огромного множества правил и сообщений, которые могут привести детей к

деструктивному поведению.

- Не выражай свои чувства!

Позволяйте ребенку проявлять свои чувства – как негативные, так и позитивные. Пусть дом станет для него тем местом, где он может вместе с вами смеяться и плакать. Пусть он чувствует, что вы его всегда поддерживаете.

- Не реви!

Слезы ни в коем случае нельзя сдерживать, ведь вместе с ними уходят отрицательные эмоции, обида и злость.

- Мне не интересно, что ты думаешь!

Ребенок делится своими мыслями только тогда, когда чувствует себя в безопасности. Когда он высказывает свои переживания, говорит о том, что творится в его душе, делится с вами самым сокровенным, прислушайтесь к нему. Постарайтесь разобраться в том, чем живет ваш ребенок, что ему действительно важно и дорого.

- Ах ты..! (повышенная интонация, доходящая до крика)

Ребенок будет чувствовать себя защищенным, если будет расти в мирной обстановке. Да, иногда его поведение заслуживает порицания, а иногда и наказания, но делать это нужно аккуратно. Никогда не оскорбляйте ребенка и не кричите на него, просто укажите на его ошибку.

- Делай так, как я говорю!

Ваше мнение может быть правильным для взрослых, но не всегда применимо к психологии ребенка.

- Будь хорошим, приятным...

«Мы любим тебя таким, какой ты есть», - вот что хочет услышать ребенок.

- Избегай конфликтов!

Конфликтные ситуации учат ребенка находить компромиссы, отстаивать свои убеждения, защищать свои интересы.

- Не спрашивай почему, просто делай так, как я говорю!

Аргументируйте свое требование, а лучше превратите его в просьбу, покажите ребенку, что его мнение тоже важно.

- Хорошо учишь в школе!

Не заставляйте, а заинтересовывайте ребенка учебой. Поощряйте его увлечения и помогайте в трудных ситуациях. Объясните, что знания, полученные в школе, помогут ему в жизни.

- Не задавай вопросов!

Ребенок любознателен от природы, и вы помогаете ему познавать мир.

- Не противоречь мне!

Любой человек имеет право на свою точку зрения, и то, что ребенок высказывает собственное мнение, не значит, что он с вами спорит. Постарайтесь прислушаться и понять его.

Конечно, вначале будет трудно. Чтобы изменить стиль поведения и общения с ребенком, нужно постоянно контролировать себя! Постепенно заменяя отрицательные «шаблоны» на положительные, вы заметите, что отношения с ребенком налаживаются, он становится более открытым и уверенным в себе.

А этот результат стоит всех усилий.

Умение не создавать трудных ситуаций своим словом

Два важных принципа для родителей

- **«Активное слушание»**
- **«Я»- сообщение**

Если ты не считаешь себя уже ребенком, если ты хочешь в будущем эффективно общаться со своими детьми, тебе будут интересны несколько нижеприведенных принципов.

Предлагаемые рекомендации подойдут не только к общению с детьми, они позволяют избегать недопонимания в общении с любыми людьми. И твои родители или старшие могут прочесть это, но даже если не прочтут, тебе самому эти несложные принципы помогут во многих ситуациях.

Из книги Ю.Б. Гиппенрейтер: «Общаться с ребенком. Как?»

5. Как слушать ребенка, чтобы услышать

**Что такое «активное слушание» и когда надо слушать ребенка?
Примеры. Дополнительные правила активного слушания. Как узнать, правильно ли?**

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств.

Тогда практическими действиями - показать, научить, направить – ему не сможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать**. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания».

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродливую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка **эмоциональная проблема**, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель передает чувства ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродливую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Сразу замечу: скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

- Ну, ничего, поиграет и отдаст...

- Как это ты не пойдешь в школу?!

- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка **наедине с его переживанием**.

Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя, о чем немного ниже). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Приведу два реальных случая.

Мама входит в комнату дочки и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще не убралась в своей комнате!

ДОЧЬ: Ну, мам, потом!

МАМА: Тебе очень не хочется сейчас убираться...

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Mamочка, какая ты у меня замечательная!

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку ему тоже не хотелось. И тут вспомнил наш совет: «Денис,- обратился он к сыну,- ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на «меня».

В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза- первые и **самые сильные**

сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательно отчета в том.

Во- вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

- **А что случилось?**

- **Ты что, на него обиделся?**

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение; во втором случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выпрашивает о них.

... Фраза, оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия.**

Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажите: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство.** Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).

СЫН: Да, не хочу...

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувства).

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово «водится» отец заменил «дружить».

Этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он даст. **Их по крайней мере три.** Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка. Перечислю их.

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе все больше:** тема повествования (жалобы) меняется,

развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

...Мама укладывает четырехлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней.

ДОЧЬ: Мамочка, ну еще капельку, ну чуть-чуть!

МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.

ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!

МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь... (Вспоминает активное слушание) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.

МАМА: Ты скучаешь без меня.

ДОЧЬ: Скучаю, а Саша Петров дерется.

МАМА: Ты на него сердита.

ДОЧЬ: Он мою игру поломал!

МАМА: И ты расстроилась..

ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.

МАМА: Было больно...(Пауза)

ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!

МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.

ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти...

МАМА: Пойти...(Пауза)

ДОЧЬ: Ты же обещала нас Игорьком в зоопарк сводить, я все жду-жду, а ты не ведаешь!

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном.

Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

Отец пятнадцатилетней девочки, вернувшись с родительских курсов, где он познакомился со способом активного слушания, нашел свою дочь в кухне болтающей со своим одноклассником. Подростки в нелестных тонах обсуждали школу. «Я сел на стул,- рассказывал потом отец,- и решил их активно слушать, чего бы мне это ни стоило. В результате ребята проговорили, не закрывая рта, два с половиной часа, и за это время я узнал о жизни своей дочери больше, чем за несколько предыдущих лет!».

6.Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения более общего характера.

Первое: родители сообщают как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно **слушать их**.

Рассказывает мама четырехлетней Нади.

«На днях садимся обедать, я ставлю перед Надей тарелку с едой, но она отворачивается, отказывается есть. Опускаю глаза и думаю, как правильно сказать. Но тут слышу слова дочки:

НАДЯ: Мамуленька, ты расплачешься сейчас...

МАМА: Да, Надя, я огорчена, что ты не хочешь обедать.

НАДЯ: Я понимаю, тебе обидно. Ты готовила, а я не ем твой обед...

МАМА: Да, мне очень хотелось, чтобы тебе понравился обед. Я очень старалась.

НАДЯ: Ладно, мамочка, я съем все-все до последней капельки.

И действительно – все съела!».

Второе изменение касается самих родителей. Они чувствуют, что становятся **более чувствительными** к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Поучается так, что *техника* активного слушания оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что *применяем* ее к детям, а она **меняет нас самих**.

В этом - ее чудесное скрытое свойство.

ВОПРОС: Обязательно ли, слушая ребенка, откликаться развернутыми фразами?

ОТВЕТ: Совсем не обязательно. Одна мама пишет: «Моя дочка, придя из школы, рассказывает, не закрывая рта, обо всем, что случилось. Мне остается только кивать головой и поддакивать».

Эта мама ведет себя естественно и совершенно правильно. Когда ребенок, переполненный впечатлениями, говорит «не закрывая рта», все, в чем он нуждается,- это в вашем присутствии и внимании. Психологи назвали этот способ «пассивным слушанием»- пассивным, конечно, только внешне. Здесь употребляются короткие фразы и слова, междометия, просто мимические знаки, говорящие о том, что вы слушаете и отзываясь на детские чувства: «Да-да...», «Ага!», «Неужели?», «Расскажи еще...», «Интересно», «Ты так и сказал?», «Вот-вот...», «И что же?», «Замечательно!», «Ну надо же!»,» и т.п.

Короткие слова уместны и при рассказе об отрицательных переживаниях. В опере «Снегурочка» есть сцена – дуэт: к старому Царю берендеев приходит девушка. Она жалуется на то, что возлюбленный покинул ее, полюбив Снегурочку. Льется грустная речь девушки, а мудрый старик мягко отвечает «Сказывай, сказывай...», «Сказывай, деточка...», «Сказывай, милая...», «Сказывай, слушаю». Не правда ли, завораживающий пример искусства слушать, пришедший к нам из глубин народной культуры! А мудрые бабушки, по которым теперь все тоскуют,- не так ли они слушали?

ВОПРОС: А как слушать ребенка, если некогда? Как прервать его?

ОТВЕТ: Если некогда, лучше не начинайте. Нужно, чтобы у вас был

некоторый запас времени. От начатых и прерванных попыток слушать ребенка тот может получить только разочарование. Хуже всего, если хорошо начавшийся разговор резко обрывается родителем:

- Вася, пора домой.
- Пап, пожалуйста, еще немножко!
- Тебе хочется еще немножко поиграть... (Активно слушает).
- Да, у нас так интересно!
- Сколько же еще?
- Ну, хоть полчаса.
- нет, это слишком много. Сейчас же домой!

При повторении подобных случаев у ребенка может вырасти лишь недоверие к отцу, и попытки активного слушания он начнет оценивать как способ войти к нему в доверие, чтобы потом больнее ударить. Особенно опасны такие ошибки. Если у вас до сих пор не было хорошего контакта с ребенком и вы делаете только первые шаги.

ВОПРОС: А что если активное слушание не помогает? Например, на днях я говорю дочке: «Пора садиться за уроки». А она отвечает: «Нет, еще есть время, сейчас не хочу». Я ей: «Тебе сейчас не хочется...» Она: «Да, не хочется»,- так и не села!

ОТВЕТ: Этот вопрос помогает разъяснить одно частое ошибочное мнение родителей, будто активное слушание- это способ добиться от ребенка того, что вы от него хотите.

Совсем нет, активное слушание- это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы безусловно его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями. Для появления такого контакта может понадобиться некоторое время, в течение которого ребенок убедится, что вы стали более внимательно относиться к его проблемам.

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят **привычные ответы** – все, кроме необходимого.

На одном из занятий группу родителей попросили написать, как бы они ответили на такую жалобу дочери:

Таня больше не хочет со мной дружить. Сегодня она играла и смеялась с другой девочкой, а на меня они даже не взглянули.

Вот какие были ответы:

- **А ты попробуй подойди к ним первая: может быть, и тебя примут.**
- **Наверное, ты сама в чем-то виновата.**
- **Конечно, очень обидно. Но, может быть, Тане интереснее с той девочкой. Лучше не навязывай ей свою дружбу, а найди себе другую подружку.**
- **А ты предложи Тане поиграть с твоей новой куклой.**
- **Не знаю, что делать. Подари им что-нибудь.**

-Такое часто бывает в жизни. Постарайся не переживать так сильно.

-А у вас с ней не было ссоры?

-Брось переживать. Давай лучше поиграем.

Родители очень удивились, узнав, что ни один ответ не был удачным. В последние два десятилетия психологи проделали очень важную работу: они выделили типы традиционных родительских высказываний- настоящих **помех** на пути активного слушания ребенка. Их оказалось целых двенадцать! Давайте же познакомимся с этими типами **автоматических ответов** родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

Приказы, команды:

«Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

В ответ дети обычно сопротивляются, *бурчат*, обижаются, упрямятся.

МАМА: Вова, одевайся скорее (команда), в садик опаздываем!

ОВОА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: Не выдумывай! (Приказ.) Сколько раз уже одевался сам!

ОВОА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Новые фокусы! Ну – ка, сейчас же одевайся! (Снова приказ.)

ОВОА: А у меня не застегивается.

МАМА: Не застегивается - так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха.

ОВОА (плачущим голосом): Ты плохая...

А разговор мог бы развиваться совсем по-другому:

МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем!

ОВОА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: (останавливается на минутку): Не можешь сам справиться.

ОВОА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Тебе не нравится рубашка.

ОВОА: Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.

МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю... Давай наденем вот эту!

ОВОА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)

Предупреждения, предостережения, угрозы:

«Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

Так, в конце первого разговора мама прибегла к угрозе: «...Так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха, на что последовали слезы и выпад

мальчика в адрес мамы.

Знакомы ли вам такие сцены? Бывает ли так, что в результате вы реагируете еще большим «закручиванием гаек», следующей угрозой, окриком?

Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частном повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким: раскапризничавшегося малыша «оставляют» одного на улице, закрывают на ключ, рука взрослого тянется к ремню...

Мораль, нравоучения, проповеди:

«Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, - будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать это надо **только в их спокойные минуты.**

Советы, готовые решения:

«А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи».

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя:

«Когда я был в твоём возрасте...» Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают: «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!».

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Такая позиция родителей - позиция «сверху» - раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

В следующем разговоре отец не избежал подобной ошибки.

В субботу вечером сын в заметно подавленном настроении слоняется по дому.

ОТЕЦ: Ты что такой кислый?

СЫН: Да так, делать ничего не хочется.

ОТЕЦ: Пойди погуляй, погода какая хорошая.

СЫН: Нет, гулять не хочу.

ОТЕЦ: Ну, позвони Мише, сыграйте в шахматы.

СЫН: В шахматы надоело, да и Мишка сегодня занят.

ОТЕЦ: Возьми в конце концов книжку!

СЫН: Да ладно, пап, чего ты привязался! Не понимаешь ты меня! (Уходит в другую комнату, закрывает дверь.)

Разговор пошел иначе, когда отец вспомнил о методе активного слушания. Через некоторое время он заходит в комнату сына, садится рядом.

ОТЕЦ (положив руку на плечо мальчика): Все еще плохое настроение.

СЫН: Да, плохое.

ОТЕЦ (помолчав): Делать ничего не хочется.

СЫН: Ага, а тут еще этот доклад.

ОТЕЦ: Задали доклад приготовить.

СЫН: Ну да, к понедельнику, по мифам Древней Греции, а книжки нет, по чему буду готовить?

ОТЕЦ: Думаешь, где найти материал.

СЫН: Вот именно, негде... (Пауза.) Есть, правда, одна идея, у Кольки дома энциклопедия.

ОТЕЦ: Пожалуй, там про это написано.

СЫН (уже бодрее): Сейчас я ему позвоню.

Звонит, договаривается о книге, говорит: «А потом погуляем».

Как часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим пытались им посоветовать! Но им надо самим принять решение- это их путь к самостоятельности.

Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:

«Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась- пеняй на себя».

И здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером» или «**психологической глухотой**».

Папа и пятилетняя Вера идут по весенней улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам. Папа: «Вера, если ты будешь наступать в воду, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду микробов». Вера (наступая в очередную лужу): «Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?».

Критика, выговоры, обвинения:

«На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..»

Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление, либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Давайте проследим, что может слышать ребенок в течение дня: «Вставай», «Сколько можно валяться?», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка», «Опять с вечера не собрал портфель», «Не хлопай дверью, малыш спит», «Почему опять не вывел собаку (не покормил кошку)? Сам заводил, сам и следи», «Опять в комнате черт знает что!», «За уроки, конечно, не сядился», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду», «Устала напоминать про хлеб», «Гулять не пойдешь, пока...», «Сколько можно висеть на телефоне?», «Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!».

Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще полученных от самых близких людей.

Что же может спасти положение, если ситуация в семье сложилась именно таким образом?

Первый и главный путь?: постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, **но и на положительные стороны** поведения вашего ребенка. **Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его.** Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова. Например:

«Спасибо, что сходил в сад за малышом», «Хорошо, что ты пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить с тобой вместе».

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

Вот горькое признание одной одиннадцатилетней девочки: «Моя мама меня не любит, я это точно знаю. Я проверяла это много раз. Вот, например, на днях Олег (старший брат) принес ей цветочки, и она ему улыбнулась. Вчера я тоже купила ей цветы, принесла и внимательно наблюдала за ее лицом: она мне **не улыбнулась**. Так что теперь я точно знаю: Олега она любит, а меня – нет».

Приходит ли нам в голову. Что дети так буквально истолковывают наше поведение, слова, выражение лица? Всегда ли мы учитываем, что дети воспринимают мир в черно-белых тонах: либо безусловно да, либо безусловно нет?

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной

бомбардировки критикой со стороны нашего самого близкого человека? Не ждали бы мы от него добрых слов, не тосковали бы по ним?

Похвала.

После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между **похвалой и поощрением** или **похвалой и одобрением**. В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. («А почему ты меня сегодня не похвалила?») Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

СЫН: Не получают у меня эти буквы!

МАМА: Что вы, ты прекрасно их написал!

СЫН: Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не расстраивался! А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка? Лучше всего просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимения «я», «мне» вместо «ты»:

ДОЧЬ: Мама, я сегодня порусскому языку получила сразу две пятерки!

МАМА: Я очень рада! (Вместо: «Какая ты у меня молодец!»)

СЫН: Ведь правда, я плохо выступил?

ПАПА: Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось (то-то и то-то), (Вместо: «Ну что ты, ты выступил, как всегда, блестяще!»).

Обзывание, высмеивание:

«Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!» Все это- лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

Вот иллюстрация.

Тринадцатилетняя Маша приглашена с мамой на свадьбу. Девочка очень возбуждена, примеряет разные «наряды», хотя выбор не очень большой. Наконец, появляется перед мамой и бабушкой с завитыми волосами, в длинной юбке и туфлях на высоких каблуках (то и другое «занято» у старшей сестры).

МАША: (входит, сияя): Ну как?!

МАМА: Господи! Ну и нарядилась! Прямо первая красавица. Смотри как бы тебя с невесткой не перепутали.

БАБУШКА: А туфли-то зачем? Ты в них как жирафа на ходулях! (Лицо девочки гаснет, настроение испорчено.)

МАША: Ну и идите сами, а я некуда не пойду!

Догадки, интерпретации:

«Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»

Одна мама любила повторять своему сыну: «Я вижу тебя насквозь даже на два метра под тобой!», что неизменно приводило подростка в ярость.

И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме.

ПЕТЯ: Мне никто не звонил?

МАМА: Никто. Я догадываюсь, ты ждешь звонка Лены.

ПЕТЯ: А тебе все надо знать.

МАМА: Надо. Например, я знаю, почему у тебя второй день плохое настроение: с Леной поссорился.

ПЕТЯ: Mam, ну хватит! Какое тебе дело!

Близок к этому следующий тип ошибок.

Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи, «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?»».

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Об этом мы уже говорили на предыдущем уроке.

Привожу дословно короткий разговор, где мать допускает именно такую ошибку:

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Почему же ты злишься?

ДОЧЬ: Да, злюсь, а почему, не знаю. А ты спрашиваешь: «Почему да почему?» (Уходит от разговора, замыкается.)

Более удачный вариант был такой (реальный диалог):

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Но я чувствую, что ты злишься.

ДОЧЬ: Да, я злюсь, а почему, не знаю.

МАМА: Тебе плохо.

ДОЧЬ: Да, плохо... Я не хочу, чтобы ты уходила.

МАМА: Ты хочешь, чтобы я осталась дома.

ДОЧЬ: Да (просительно). Mam, пожалуйста, не ходи сегодня на занятия!

Удивительно, как одно, совсем, казалось бы, незначительное изменение в ответе взрослого (вместо: «Почему же ты злишься?»- Я чувствую, что ты злишься») может повернуть разговор иначе.

Порой разница между вопросом и утвердительной формой может показаться нам почти незаметной. А для переживающего ребенка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза - как

понимание и участие.

Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимание!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

ДОЧЬ (расстроенная): Знаешь, я сегодня в школе бежала по коридору, а Сережка Петров поставил мне подножку, и я упала.

ОТЕЦ: Ну ничего, пустяки, ты же не разбилась.

ДОЧЬ: Да, пустяки, а все мальчишки смеялись.

ПАПА: Да брось, не обращай внимания!

ДОЧЬ: Тебе легко говорить, а мне обидно!

Отшучивание, уход от разговора.

СЫН: Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.

ПАПА: Как много между нами общего!

Папа проявляет чувство юмора, но проблема останется. А что уж говорить о таких словах, как «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!».

Познакомившись с длинным списком неудачных высказываний, родители обычно восклицают: «И это нельзя, и то нельзя... Что же можно?».

И тут возникает необходимость активно слушать уже их самих:

- **Вы озадачены и растеряны.**

- **Конечно! Оказывается, что до сих пор все делали не так. И потом, ответить правильно очень трудно: все время лезут привычные советы и замечания.**

- **То есть вам трудно подбирать необходимые фразы.**

- **Ну да, они такие непривычные. Неужели нельзя по-старому?**

- **Вам хочется по-старому...**

- **Да!...то есть нет. Я же вижу, что это ни к чему хорошему не приводит!**

В таких случаях мой учитель, профессор Алексей Николаевич Леонтьев, любил приводить одно сравнение, и снова речь пойдет о велосипеде.

Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции: трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Потому что, сев на него, они поедут сразу легко и «естественно». Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями... пока они не затратят время и усилия на овладение им. Вот тогда они поймут все замечательные свойства «неудобного» велосипеда.

Замечу, что наши привычные обращения к ребенку с советами, назиданиями и упреками - это не «естественные», а **тоже выученные фразы.**

Но они подобны неэффективной езде на машине старой конструкции.

Психологи всего мира потратили много усилий, чтобы усовершенствовать эту конструкцию и помочь родителям научиться «ездить» на «лучшей машине». В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху».

ДОЧЬ (четырёх лет): Мама, кушать скорее!

МАМА: Садись, я уже налила.

ДОЧЬ (Садится за стол, гримаса.): У, этот суп невкусный. Я не буду.

МАМА: Оставь и уходи. (Приказ.)

ДОЧЬ: Я есть хочу!

Вмешивается папа.

ПАПА: Сядь и ешь без капризов! (Приказ.)

ДОЧЬ (на грани слез): А я с морковкой не люблю.

МАМА: Я тебе ее выловлю

ДОЧЬ: А все равно...

МАМА (взрывается): Я не для того варила, чтобы ты тут носом крутила! (Назидание, критика.)

У дочери закапали первые слезы...

ПАПА: Сядь хорошо и ешь. Набирай ложку. В рот! Жуй, жуй, а не держи во рту! (Приказ, команда.)

ДОЧЬ: А мне невкусно!!!

МАМА: Уходи из-за стола, ходи голодная. (Команда, угроза.)

ПАПА: Я вот сейчас... (Угроза.)

ПАПА: Я вот сейчас...(Угроза.)

Дочь со слезами берет ложку, начинает есть через пень-колоду. Через минуту ест нормально, через пять минут съедает все. Но настроение у всех испорчено.

Хотелось бы в заключение этого урока привести другой реальный диалог, который показывает, как родители вполне успешно овладевают методом активного слушания. Это тоже документальная запись одной мамы.

«Рассматриваем с дочкой фотографию группы детского сада. Дочка показывает на воспитательницу (замечая, что на фотографии ее лицо поцарапано):

ДОЧЬ: Видеть ее не могу!

Я: Тебе очень неприятно ее видеть.

ДОЧЬ: Да, она очень злая.

Я: Она тебя обижала.

ДОЧЬ: Да, она ругала меня борзой собакой и говорила, что если я наябедничаю, то уж она тогда...

Я: Тогда она что-то сделает.

ДОЧЬ: Да. Она не говорила, что.

Я: Тебе не хотелось это рассказывать раньше.

ДОЧЬ: Да, я боялась (готова заплакать).

Беру ее на руки».

В этом диалоге мама уже в первой фразе избежала возможной традиционной ошибки- «воспитательного» замечания. Она вполне могла бы ответить: «Как ты можешь так говорить о воспитательнице! И почему ты поцарапала фотографию?» Вместо этого она «озвучила» чувство ребенка, показала. Что готова разделить и принять его. Это помогло девочке освободиться от загнанных вглубь страха и обиды. Навернувшиеся слезы- слезы облегчения.

7. «Я - сообщение», чем оно лучше «Ты - сообщения»

Ребенок с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно - когда родителей переполняют эмоции?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Подросток опять включил магнитофон «На полную катушку». Вам это страшно досаждаст.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ. О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила 5 и 6, сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

1. **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и **я** все время спотыкаюсь.

2. **Меня** очень утомляет громкая музыка. Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: **я, мне, меня**. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «**Я - сообщениями**».

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

Перестань тут ползать, **ты** мне мешаешь!

Ты не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова **ты, тебя, тебе**. Их можно назвать «**Ты - сообщениями**».

На первый взгляд разница между «Я»- и «Ты - сообщением» невелика.

Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое «Ты - сообщение», по сути, содержат выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

- Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)

-Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!

-Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

- А что я такого сказал?

«Я - сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты - сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира - война.

Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена и вспомнила, плача, все свои «обиды»:

«Ты не думай, что я не вспоминаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!».

Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

«Я – сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся

поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же- делает взрослого ближе, человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для занятия прошло успешно. «Ты ведь знаешь,- говорила она, - как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и бываем искренними в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: когда взрослые им доверяют, а значит и они взрослым тоже могут доверять.

Приведут письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:

«Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу». Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: «Да, сынок. Тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее». Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы.

Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче... Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. «Не правда ли?».

Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу,- лучшее доказательство действительности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и «Я-сообщения».

«С тех пор как я стал использовать «Я – сообщения»,- пишет папа пятилетней девочки, - у дочки почти исчезли просьбы типа: «Дай мне!»,

«Поиграй со мной!». Чаше звучит «Мне хочется...», «Я не могу больше ждать».

Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда- удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

«Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила.

Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом – толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие. Мне очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:

- Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:

- Мам, пойдём! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну- съем одну, скажешь две- съем две.

Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок».

Научиться посылать «Я - сообщение» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет **избегать ошибок**.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я – сообщение», родители **заканчивают фразу** «Ты - сообщением».

Например: «**Мне** не нравится, что **ты** такая неряха!» или «**Меня** раздражает это **твое** хныканье!»).

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

-Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

- Меня раздражает, когда дети хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство **истиной силы**.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают», - здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

8. Практическое применение законодательства Алтайского края в вопросах и ответах

• Как законом регулируется прохождение медицинского осмотра в учебных заведениях на предмет употребления учащимися наркотиков?

Прохождение предварительных диагностических исследований на

предмет установления факта потребления наркотических средств, психотропных и токсических веществ регулируется статьей 18 Закона Алтайского края от 14 сентября 2006 года «О профилактике наркомании и токсикомании в Алтайском крае»:

1. В целях раннего выявления лиц, потребляющих наркотические средства, психотропные и токсические вещества, на территории Алтайского края проводятся предварительные диагностические исследования на предмет установления факта потребления наркотических средств, психотропных и токсических веществ (далее - предварительные диагностические исследования).

2. Предварительные диагностические исследования проводятся на добровольной основе при проведении профилактических медицинских осмотров учащихся общеобразовательных учреждений и учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования.

3. Порядок проведения предварительных диагностических исследований устанавливается органом исполнительной власти Алтайского края, уполномоченным Администрацией Алтайского края.

• Можно ли отправить подростка на принудительное лечение, если потребление им наркотиков – уже установленный факт?

Согласно Основам законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 года № 5487-1 несовершеннолетние – больные наркоманией в возрасте старше 16 лет, иные несовершеннолетние в возрасте старше 15 лет имеют право на добровольное информированное согласие на медицинское вмешательство или на отказ от него в соответствии со статьями 32, 33, 34 настоящих Основ.

Несовершеннолетние с недостатками физического или психического развития по заявлению родителей или лиц, их заменяющих, могут содержаться в учреждениях системы социальной защиты в порядке и на условиях, устанавливаемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации (ст. 24).

В соответствии со статьей 32 Основ необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является информированное добровольное согласие гражданина.

В случаях, когда состояние гражданина не позволяет ему выразить свою волю, а медицинское вмешательство неотложно, вопрос о его проведении в

интересах гражданина решает консилиум, а при невозможности собрать консилиум - непосредственно лечащий (дежурный) врач с последующим уведомлением должностных лиц лечебно-профилактического учреждения.

Согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших возраста, установленного частью второй статьи 24 настоящих Основ, и граждан, признанных в установленном законом порядке недееспособными, дают их законные представители после сообщения им сведений, предусмотренных частью первой статьи 31 настоящих Основ. При отсутствии законных представителей решение о медицинском вмешательстве принимает консилиум, а при невозможности собрать консилиум - непосредственно лечащий (дежурный) врач с последующим уведомлением должностных лиц лечебно-профилактического учреждения и законных представителей.

Статья 33. Отказ от медицинского вмешательства

Гражданин или его законный представитель имеет право отказаться от медицинского вмешательства или потребовать его прекращения, за исключением случаев, предусмотренных статьей 34 настоящих Основ.

При отказе от медицинского вмешательства гражданину или его законному представителю в доступной для него форме должны быть разъяснены возможные последствия. Отказ от медицинского вмешательства с указанием возможных последствий оформляется записью в медицинской документации и подписывается гражданином либо его законным представителем, а также медицинским работником.

При отказе родителей или иных законных представителей лица, не достигшего возраста, установленного частью второй статьи 24 настоящих Основ, либо законных представителей лица, признанного в установленном законом порядке недееспособным, от медицинской помощи, необходимой для спасения жизни указанных лиц, больничное учреждение имеет право обратиться в суд для защиты интересов этих лиц.

Статья 34. Оказание медицинской помощи без согласия граждан

Оказание медицинской помощи (медицинское освидетельствование, госпитализация, наблюдение и изоляция) без согласия граждан или их законных представителей допускается в отношении лиц, страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, лиц, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, или лиц, совершивших общественно опасные деяния, на основаниях и в порядке, установленных законодательством Российской Федерации.

Решение о проведении медицинского освидетельствования и наблюдения граждан без их согласия или согласия их законных представителей принимается врачом (консилиумом), а решение о госпитализации граждан без их согласия или согласия их законных представителей - судом.

Оказание медицинской помощи без согласия граждан или согласия их законных представителей, связанное с проведением противоэпидемических мероприятий, регламентируется санитарным законодательством.

Освидетельствование и госпитализация лиц, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, проводятся без их согласия в порядке, устанавливаемом Законом Российской Федерации «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании».

В отношении лиц, совершивших общественно опасные деяния, могут быть применены принудительные меры медицинского характера на основаниях и в порядке, установленных законодательством Российской Федерации.

Пребывание граждан в больничном учреждении продолжается до исчезновения оснований, по которым проведена госпитализация без их согласия, или по решению суда.

• Как закон наказывает тех, кто распространяет наркотики и вовлекает в наркоманию наших детей?

Глава 25 Уголовного кодекса Российской Федерации относит действия, связанные с незаконным оборотом наркотиков к преступлениям против здоровья населения и общественной нравственности.

Статья 228 УК РФ регулирует незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (запрещенные для оборота в РФ вещества синтетического или естественного происхождения, не включенные в Перечень наркотических средств (НС), психотропных веществ (ПВ) и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ, химическая структура и свойства которых сходны с химической структурой и со свойствами НС и ПВ).

Вышеуказанные действия без цели сбыта в крупном размере - наказываются штрафом в размере до 40000 рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до 500000 рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

При этом под «сбытом» следует понимать любые способы возмездной или безвозмездной передачи наркотических средств и психотропных веществ другим лицам (продажу, дарение, обмен, уплату долгов, дачу взаймы и т.д.).

Примечания. 1. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ Уголовного Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

3. Крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются.

Статья 228.1 Уголовного кодекса РФ определяет ответственность за незаконные производство, сбыт, пересылку наркотических средств и психотропных веществ или их аналогов:

1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов - наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в крупном размере;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении заведомо несовершеннолетнего, - наказываются лишением свободы на срок от

пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до 500,000 рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) организованной группой;
б) лицом с использованием своего служебного положения;
в) в отношении лица, заведомо не достигшего четырнадцатилетнего возраста;

г) в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от восьми до двадцати лет со штрафом в размере до 1,000.000 рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового.

Статья 230 УК РФ предусматривает ответственность за склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ:

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц; с применением насилия или с угрозой его применения, - наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, - наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

- *Можно ли выращивать коноплю у себя в огороде?*

Статья 231. УК РФ запрещает незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества:

• Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, наказываются штрафом в размере до 300 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за

период до 2 лет либо лишением свободы на срок до 2 лет.

- Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от 3 до 8 лет.

Примечание. Размеры запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации.

- ***Кто должен уничтожать дикорастущую коноплю или другие запрещенные растения?***

На частных земельных участках дикорастущие наркосодержащие культуры должны уничтожать землевладельцы или землепользователи данных участков.

Статья 10.5. Кодекса об административных правонарушениях РФ определяет ответственность за непринятие мер по уничтожению дикорастущих растений, включенных в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, и дикорастущей конопли:

Непринятие землевладельцем или землепользователем мер по уничтожению дикорастущих растений, включенных в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, и дикорастущей конопли после получения официального предписания уполномоченного органа влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 1500 до 2000 рублей; на должностных лиц - от 3000 до 4000 рублей; на юридических лиц - от 30000 до 40000 рублей.

В соответствии со статьей 11 Закона Алтайского края «О профилактике наркомании и токсикомании в Алтайском крае» уничтожение дикорастущей конопли на землях, находящихся в муниципальной собственности, в пределах своей компетенции организуют органы местного самоуправления.

- ***Предусмотрена ли законом ответственность для тех, кто организует у себя дома притоны для наркоманов***

Под «притоном» законодатель понимает жилое (дом, квартира, комната, дача) или нежилое (сарай, гараж, подвал) помещение, систематически предоставляемое одному и тому же лицу либо разным лицам для потребления наркотических средств или психотропных веществ.

Статья 232 УК РФ предупреждает организацию либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ:

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок до 4 лет.

2. Те же деяния, совершенные организационной группой, наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет.

Для наступления ответственности по ст. 232 УК РФ достаточно двукратного предоставления помещения для указанных целей.

• С какого возраста подростка можно привлечь к уголовной ответственности за преступления в сфере незаконного оборота наркотиков?

Статья 20 УК РФ определяет возраст, с которого наступает уголовная ответственность:

Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за тяжкие преступления, в том числе по ст. 229 УК РФ «Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ».

Если несовершеннолетний достиг возраста, предусмотренного частями первой или второй настоящей статьи, но вследствие отставания в психическом развитии, не связанном с психическим расстройством, во время совершения общественно опасного деяния не мог в полной мере осознавать фактический характер и общественную опасность своих действий (бездействия) либо руководить ими, он не подлежит уголовной ответственности.

Статья 229. УК РФ запрещает хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ:

1. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) утратил силу. - Федеральный закон от 08.12.2003 N 162-ФЗ;

в) лицом с использованием своего служебного положения;

г) с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказываются лишением свободы на срок от шести до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

а) организованной группой;

б) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере;

в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, -

наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Помимо уголовной ответственности за незаконный оборот наркотиков предусмотрена и административная ответственность. Она применяется за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, появление в общественных местах в состоянии опьянения, а также за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в размере, не превышающем крупный размер, за который установлена уголовная ответственность.

Статья 6.8 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях предупреждает незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов:

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1000 рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольное сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства или психотропные вещества, а также их аналоги, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.

• ***Предусмотрено ли наказание в российском законодательстве за потребление наркотиков?***

Прежде всего, это регулируется Кодексом РФ об административных правонарушениях:

Статья 6.9. КоАП РФ запрещает потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача:

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 1000 рублей или административный арест на срок до 15 суток.

Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.

Также, кодексом об административных правонарушениях запрещено потребление наркотиков и распитие алкогольных напитков в общественных местах.

Статья 20.20. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление

наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах:

1. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях, влечет наложение административного штрафа в размере от 100 до 300 рублей.

2. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (в том числе указанных в части 1 настоящей статьи), за исключением организаций торговли и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив, влечет наложение административного штрафа в размере от 500 до 700 рублей.

3. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах, влечет наложение административного штрафа в размере от 1000 до 1500 рублей.

Статья 20.21. предупреждает появление в общественных местах в состоянии опьянения:

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, влечет наложение административного штрафа в размере от 100 до 500 рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Кроме того, КоАП РФ налагает ответственность за появление в общественных местах в состоянии опьянения несовершеннолетнего подростка на его родителей.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей

продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах:

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах, влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 300 до 500 рублей.

• В настоящее время появилась продукция (брелки, футболки, книжки и т.д.) с изображениями листьев конопли и другой «наркоманской» символикой. Допускает ли это закон?

Федеральный закон №3-ФЗ от 08.01.1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах» не допускает пропаганду наркотиков.

Статья 46. Запрещение пропаганды в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров:

1. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, то есть деятельность физических или юридических лиц, направленная на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления и использования, местах приобретения наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также производство и распространение книжной продукции, продукции средств массовой информации, распространение в компьютерных сетях указанных сведений или совершение иных действий в этих целях запрещаются.

2. Запрещается пропаганда каких-либо преимуществ использования отдельных наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, а равно пропаганда использования в медицинских целях наркотических средств, психотропных веществ, подавляющих волю человека либо отрицательно влияющих на состояние его психического или физического здоровья.

3. Распространение образцов лекарственных средств, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, запрещается.

4. Нарушение норм, установленных настоящей статьей, влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5. В случаях установления фактов повторного нарушения юридическим лицом норм, предусмотренных пунктами 1, 2 и 3 настоящей статьи, деятельность указанного юридического лица может быть приостановлена или прекращена по решению суда.

Статья 6.13. Кодекса об административных правонарушениях определяет ответственность за пропаганду наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров.

Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров влечет наложение административного штрафа:

- на граждан в размере от 2000 до 2500 рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой;

- на должностных лиц - от 4000 до 5000 рублей;

- на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица – от 4000 до 5000 рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до 90 суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой;

- на юридических лиц от 40000 до 50000 рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до 90 суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой.

Примечание. Не является административным правонарушением распространение в специализированных изданиях, рассчитанных на медицинских и фармацевтических работников, сведений о размещенных к применению в медицинских целях наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах.

• С какого возраста подросток может быть привлечен к административной ответственности.

Статья 2.3. КоАП определяет возраст, по достижении которого наступает административная ответственность:

1. Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста шестнадцати лет.

2. С учетом конкретных обстоятельств дела и данных о лице, совершившем административное правонарушение в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав указанное лицо может быть освобождено от административной ответственности с применением к нему меры воздействия, предусмотренной федеральным законодательством о защите прав несовершеннолетних.

• Какие меры необходимо предпринять администрации учебного заведения, если на его территории установлен факт распространения наркотиков?

В случае распространения наркотиков или склонения несовершеннолетних к их употреблению на территории учебного заведения, необходимо:

- не предпринимать никаких самостоятельных действий по предотвращению распространения наркотиков;
- исключить возможность утечки данной информации, ни с кем не обсуждать этот вопрос;
- зафиксировать как можно больше информации (если распространение происходит на транспорте: марка, номер, цвет машины, по возможности приметы распространителя и периодичность появления; если распространение через курьера - его приметы и периодичность появления);
- всю информацию передать в Региональное управление Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков по Алтайскому краю по телефону Доверия: **(3852)66-70-11!**

