

## Раннее обнаружение признаков проблем подростков

	<b>Алкоголь и наркотики</b>	<b>Депрессия и суицид</b>	<b>Дисциплина</b>	<b>Курение</b>	<b>Жестокость и насилие</b>
<b>Общие признаки</b>	Употребление алкоголя или наркотиков может быть результатом происшествий, отставания в учебе, самовольных отлучек из школы, отчуждения от семьи. Отсутствие интереса к действиям и проявлениям, увлечение использованием зубных чистящих средств или ароматизаторов - признаки употребления наркотических средств, алкоголя. Наркотик может быть в помещении или в одежде. Информативен осмотр глаз	Депрессия проявляется отчуждением от друзей и семьи, потерей интереса к окружающему. Могут иметь место потеря энергии, снижение активности, дурное настроение, раздражительность, чувство беспомощности, а также возможны рискованная активность и самое пагубное действие - суицид	Проблема включает в себя: нежелание следовать правилам дома и в школе, агрессивность по отношению к родителям, учителям, отсутствие интереса к завершению домашней работы, установлению контактов, а в некоторых случаях - криминальное поведение	Подростки, которые курят табак или марихуану, общаются с курящими ребятами. Они могут прятать спички, зажигалки или портсигар в своих личных вещах; используют мятную леденцовую карамель, бытовые дезодоранты и часто открывают окна в ненастную погоду, чтобы проветрить воздух в комнате. Их дыхание и одежда могут быть пропитаны дымом, неприятно пахнуть	Всегда неправильно прибегать к насилию, но подростки, которые потенциально жестоки, часто хотят контролировать ситуацию и идти экстремальными способами к победе. Они чувствуют, что причиняют вред, но уверены, что могут отомстить, даже имеют оружие и не раскаиваются за боль и дискомфорт, причиненные другим
<b>Как избежать проблемы</b>	Проинформируйте вашего ребенка о вреде наркотиков. Знайте его друзей. Будьте в курсе того, где он, что он будет делать, когда он вернется. Сделайте свой дом местом встречи, где друзья вашего подростка могут находиться вместе	Помогите подростку понять свою нужность, ощутить чувство самоуважения (высокую самооценку). Пусть ребенок знает, что вы можете обсудить с ним его проблемы и помочь справиться с ними. Докажите это на примере (его здоровья, решения семейных или его личных проблем)	Знайте, что при изменении вашего ребенка, возможно, и некоторые правила тоже должны измениться. Установите внутрисемейные правила и обсудите их с подростком. Договоритесь о том, какими будут поощрение или наказание за нарушение правил. Не будьте противоречивы: сами тоже поддерживайте правила	Просветите вашего ребенка о экономике, медицинском и социальном риске курения. Приведите хороший пример. Но если вы и ваш супруг курите - стоп! Дети учатся на примере, и сегодняшние подростки не покупаются на призыв: "Делай как я говорю, а не так, как я делаю"	На собственном примере убедите подростка не прибегать к насилию при разочарованиях и конфликтах. Доведите до минимума проявление жестокости и использование оружия в качестве игрушек, когда ребенок растет. Приучите к дисциплине прежде, чем все это выйдет из-под контроля
<b>Что делать, если у вас проблемы?</b>	Обсудите проблему: обычно подросток мало знает о среде наркотиков. Отстаивайте свою позицию относительно наркотиков, их использования и нарушения правил (Например: "Мы допускаем потребление наркотиков. Если вы их используете, то потеряете все прелести выходных дней"). Если подросток уже употребляет алкоголь или наркотики, то ему нужна профессиональная помощь врача-нарколога	Найдите время поговорить с подростком и помочь ему найти решение существующих проблем, которые могут быть причиной депрессии. Если это не поможет и депрессия будет усиливаться, необходима профессиональная помощь. Любые угрозы вреда или пагубных действий со стороны ребенка нужно принять всерьез	Если подросток продолжает игнорировать домашние или школьные правила, то такое поведение может быть признаком психологических или психиатрических проблем. В этой ситуации психолог или психотерапевт помогут решить проблему	Запретить подростку курить - непростое дело. Дайте понять ему, что вы обеспокоены его здоровьем и что вы хотите сделать все возможное, чтобы помочь ему бросить курить	Вместе с ребенком найдите альтернативу жестокости, способы ограничения насилия и возможные причины его возникновения. Обратитесь за профессиональной медицинской и правовой помощью, если степень жестокости (насилия) выходит за пределы дозволенного

